دليل الطبخ والتغذية

تأليفُ

نزيهة أديب

فِردوس المختار

طبعة جديدة مُنقّحة بالألوان

نزيهة أديب
فردوس المختار

دليل الطبخ والتغذية

هذا الكتاب

يعدّ هذا الكتاب الذي يسرّ أن تنشر طبعته الجديدة المنقحة والملوّنة، ظاهرة فريدة في عالم النشر العربيّ.

ويفخر الدانيماركيّون بان كاتبهم المشهور عالمياً «هانس آندرسون» قد طبعت كتبه باكثر عدد من الطبعات من أي كتاب آخر بعد الكتاب المقدّس، ويحق للمؤلفات أن يفخرن بأن هذا الكتاب قد أعيد طبعه منذ عام ١٩٦٥ (١٦) مرّة، وبعشرات الألوف من النسخ في كل طبعة، وهو عدد لم يعرف عن أي كتاب عربي في عدد طبعاته مهما بلغ كتابه من الشهرة وكثرة القرّاء.

وقد وجد هذا الكتاب طريقه إلى كل بيت، حتى أصبح من الضروريات لكلّ ربة بيت، وكل فتاة، وكل رجل أعزب، بل أنه كان ظاهرة اجتماعية، إذ أصبح جزءاً من جهاز كل عروس تزف إلى بيت الزوجية، وتطمح إلى استرضاء عريسها، ثم تغذية أطفالها تغذية صحية على أسس علمية صحيحة. وقديماً قيل أن الطريق إلى قلب الرجل يمّر بمعدته، وإذا صحّ هذا القول، فإن هذا الكتاب أفضل دليل لهذا الطريق.

يحتوي كتاب «دليل الطبخ والتغذية» الذي يصدر للمرة الأولى في هذه الطبعة مع صور ملوّنة، على أكبر عدد من الوصفات للأطعمة الشرقية والغربية، وباسلوب عمليّ مبسّط لا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات معقدة أو مقاييس يصعب ضبطها في مطبخ بيتيّ. بل هو دليل يرشد قارئته - وقارئه - إلى طريقة إعداد أية أكلة ترغب في إعدادها استناداً إلى مقاييس مألوفة في البيت، وفيه أقسام عن كيفية إعداد....

والأطعمة اليومية والخاصة، والبسيطة والمركبة، وجميع أنواع المقبلات والسلطات والأكلات الرئيسية والحلويات... الخ.

كتاب لا يجوز أن يخلو منه بيت، ولا تستطيع أن تستغني عنه سيدة.

دليل الطبخ والتغذية

تأليف

نزيهة أديب فردوس المختار

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ
وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

سورة البقرة آية ١٧٢

محتويات الكتاب

شكر وتقدير

نسـجل شكرنا وتقـديرنا للاخـوات
جـالة مـخـزومي ، ادفـيش سـعـد ،
هناء اديب ،عـائدة صـفـوة
على المسـاعـدة التي قـدمنهـا
في اعـداد صـور هذ الكتـاب .



بسم الله الرحمن الرحيم

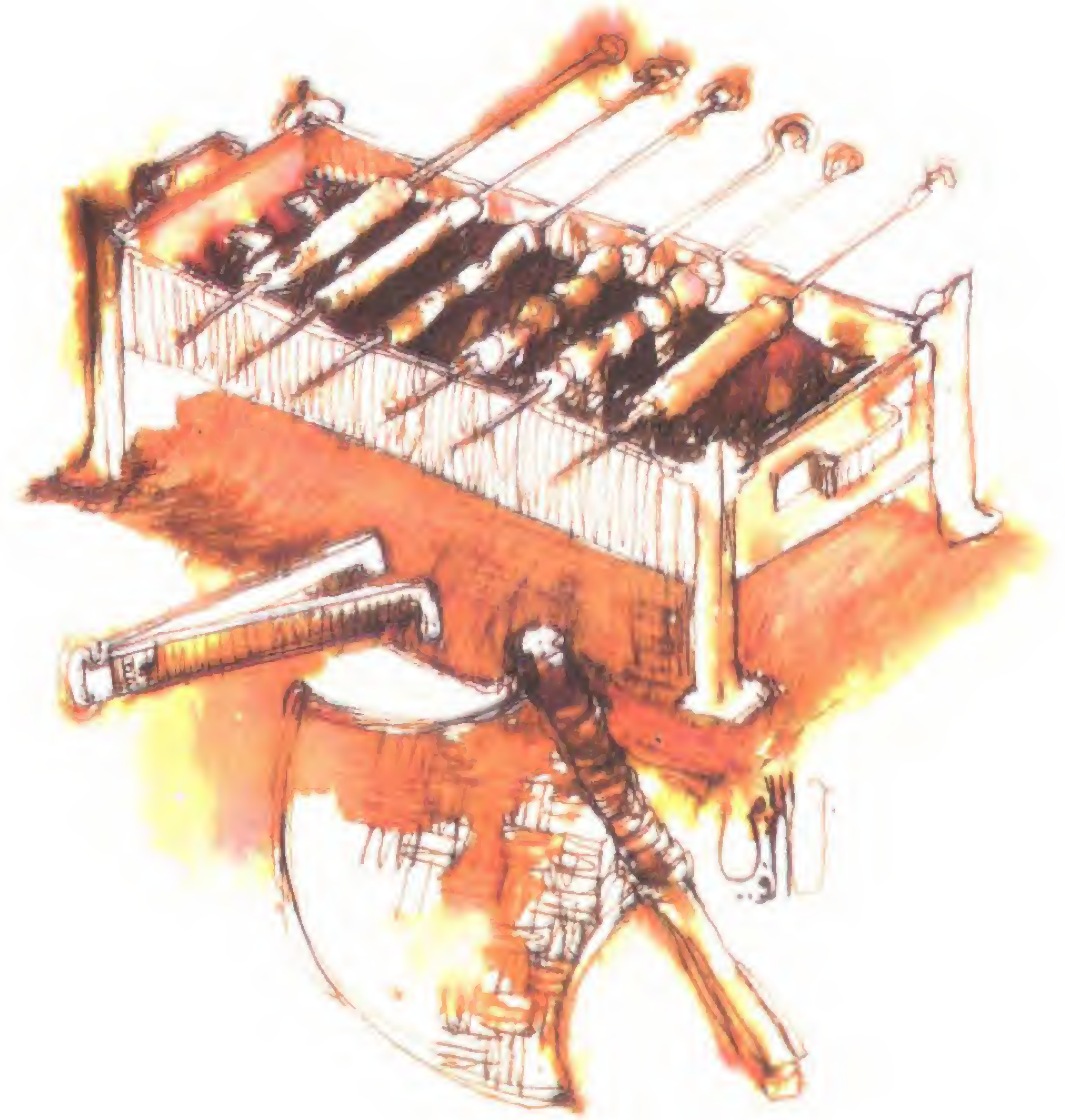
المقدمة

بدأت التغذية والغذاء الصحي وكيفية اعداده ونوعيته تأخذ حيزاً كبيراً من تفكير الانسان المتحضر واتجهت الافكار الى اهمية الموضوع وعلاقته بصحة الفرد في مختلف مراحل حياته، ومع تقدم العلوم والابحاث وتطورها السريع في العقود الثلاث الماضية ازداد عدد الكتب والدراسات والمجلات المتخصصة بهذا الصدد زيادة كبيرة، واهتمت المناهج الاذاعية والتلفازية وخاصة الثقافية منها بتقديم المعلومات الضرورية في التغذية الصحيحة وكيفية توفيرها للفرد في ادوار حياته المختلفة بالاضافة الى البحث عن الغذاء وتركيبه وفائدته وعلاقة الغذاء بأمراض العصر المعروفة كأمراض القلب والشرايين وقرحة المعدة والاثنى عشر وغيرها.

وكتب التغذية والطبخ كثيرة ومتنوعة تحاول جميعها ارضاء كافة الاذواق والاعمار والجنسيات، وتسعى كلها بشكل او آخر الى التجديد والتنويع. والمعروف ان الطعام الاعتيادي الرتيب يسبب الملل عند الانسان ويؤدي في كثير من الاحيان الى مشاكل عائلية ويقلل من الشهية ولذا اصبحت كتب الطبخ تساعد المرأة على اعداد وجبات متنوعة وبطرق جذابة تساعد على اقبال افراد العائلة وخاصة الاطفال منهم على المائدة في جو من المرح والابتهاج والسرور، ويقضي على الحيرة التي تجابهها ربة البيت كل يوم عند اعداد الطعام.

وكانت المهارة في الطبخ او تعلمها تكتسب عادة عن طريق الام الى الابنة ولكن بتقدم المدنية ودخول المرأة مضمار الدراسة والعمل خارج البيت زادت الحاجة الى وجود مصادر تبحث في التغذية والطبخ وتتلائم مع البيئة والعادات لتساعد كل امرأة سواء كانت تعمل في البيت او خارجه في الحصول على المعلومات التي تساعدها على توفير الغذاء الصحي وتعلم الطرق الصحيحة وكسب الخبرات اللازمة في اختيار واعداد الغذاء. وليست المرأة وحدها التي تحتاج لهذه المساعدة فقد غدا الرجل في كثير من الاحيان بحاجة الى اعداد طعامه بنفسه سواء كان ذلك بسبب السفر او ابتعاده عن البيت للعمل او الدراسة.

وللطعام والغذاء من حيث اعداده وتقديمه اهمية كبيرة في الحياة العربية بصورة عامة. فالضيافة العربية ركن مهم من



اركان الحياة الاجتماعية في كافة الاقطار العربية، وفي كثير من الاحيان تقترن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية بما يستطيع تقديمه من الطعام الى ضيوفه في المناسبات المختلفة كالاعياد مثلاً ويندر ان تخلى اي من المناسبات الاجتماعية من تقديم نوع او آخر من الطعام. وتزهو المرأة العربية عادة بما تقدمه للضيوف وتفخر بذلك امام افراد عائلتها واصدقائها.

وخلال السنوات السابقة اختلفت الاراء وتعددت حول الكثير من المواضيع التي تخص الغذاء والتغذية، ولكن من المؤكد ان الاكثرية اتفقت بصورة عامة على اهمية الغذاء المتوازن الصحي والذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة للفرد في مختلف مراحل حياته واتفقت اغلبها على ضرورة الاكثار من الاغذية الطازجة من الخضراوات والفواكه وتناول الاطعمة ذات الالياف والاقلال من تناول الدهون والسكر والملح.

وللنجاح الكبير الذي صادف كتاب دليل الطبخ والتغذية خلال السنوات الطويلة الماضية والتي لم يسبق لكتاب آخر في هذا المجال ان يحضى بمثل هذا النجاح بحيث اعيد طبعه مرة بعد اخرى، اثر كبير في تشجيعنا على تجديده بشكل جذاب وحديث يتماشى مع النظريات الحديثة في الغذاء والتغذية ويسد نقصاً كبيراً في هذا الميدان في الشرق الاوسط وباللغة العربية. والكتاب غني بالوصفات اللذيذة والصحية والتي تتلائم مع مختلف الاذواق بالاضافة على المحافظة على التوازن وخواص المواد المستعملة وفوائدها الغذائية. وقد استعملت الطرق البسيطة في العمل، والمقاييس المعروفة والمتوفرة في كل المطابخ سواء كانت صغيرة او بدائية او كبيرة اوحديثة.

ونحن اذ نقدم خلاصة جهودنا في هذا الكتاب نأمل ان ينال رضا القاريء والقارئة ويفيدهم جميعاً، وندعو من الله تعالى ان يوفقنا جميعاً في عملنا وهو السميع المجيب.



الفصل الأول

المطبخ

المطبخ – هو المكان المعد لطبخ وإعداد الطعام ونظراً لأهمية صحة الغذاء ونظافته يجب ان يكون المطبخ نظيفاً ومريحاً وصحياً دائماً وان تتوفر فيه أشعة الشمس والهواء النقي. كما يجب ان يكون قريباً من بقية اجزاء البيت الاخرى ومرافقه لكي يسهل على ربة البيت الاشراف عليه وادارته.

وللمطبخ ثلاثة أشياء رئيسية يجب ان تتوفر فيه سواء منها البسيط أو الراقي الكبير او الصغير، وان تكون متناسبة ومتناسقة مع بعضها البعض حتى توفر الوقت والجهد والطاقة، وهذه الاشياء هي:

١ – محل تجهيز الماء : والمقصود به المحل الذي تغسل فيه الآواني والمواد الغذائية ويفضل استعمال المغسلة مع الحنفية. وان تكون في محل وسطي بين الثلاجة ان وجدت أو محل خزن الاطعمة وبين الموقد. وان تكون من النوع القابل للغسل وتحتوي في جانبيها على محل بمساحة ٧٥ سم على الاقل لوضع الاواني المعدة للغسل من الجهة اليمنى وتوضع بعد غسلها في الجهة اليسرى.

٢ – الموقد – (الطباخ) – وهو المحل المعد لطبخ الطعام ويوضع في مكان مناسب يجاور المغسلة ولكنه يفصل عنه بمسافة أربعة أقدام أو حسب حجم المطبخ وتوضع بجانبه منضدة بنفس الارتفاع او دولاب حتى يسهل وضع الطعام المعد للطبخ عليه أثناء العمل.

٣ – الثلاجة (أو محل خزن الطعام) – يخزن الطعام في الوقت الحاضر في الثلاجات ويفضل وضعها في المطبخ لتكون قريبة من ربة البيت أثناء العمل وان تكون مجاورة للمغسلة من الجهة اليمنى وبينهما مسافة أربعة أقدام أو حسب حجم الطبخ.

وهناك قسم آخر مهم في اعداد الطعام وهو محل تحضير ومزج المواد الغذائية فاذا تيسر لها محل مستقل يفضل وضعها في وسط المطبخ لتكون قريبة من جميع الاركان. أما اذا لم يتسع لذلك فيمكن استعمال المنضدة أو الدولاب المجاورين للموقد.

والغرض من هذا التقسيم توفير الخطوات في انتقال ربة البيت عند اعدادها الطعام ومهما كبر حجم المطبخ فلا يجب ان تزيد المسافة بين الاقسام المذكورة عن مثلث محيطه ٢٢ قدما ليوفر الجهد والطاقة والوقت ويسهل العمل السريع والانجاز الجيد.

الادوات الضرورية للمطبخ

تختلف الادوات اللازمة في المطبخ باختلاف المطابخ من الناحية الاقتصادية ولكن هناك بعض الادوات الاساسية والضرورية التي يجب على ربة المنزل محاولة توفيرها في المطبخ على قدر الامكان.

الادوات	العدد
الموقد (نفطي، غازي، كهربائي)	١
المغسلة (فافون، موزاييك، فرفوري)	١
الثلاجة (أو صندوق تبريد أو دولاب سلك)	١
قدور مع الغطاء كبيرة	٣
قدور مع الغطاء متوسطة	٣
قدور مع الغطاء صغيرة	٣
طاوة كبيرة للقلي	١
طاوة صغيرة للقلي	١
طاوة صغيرة وعميقة	١
كتلي للماء	١
قوري للشاي	١
دلة للقهوة	١
اناء عميق بلاستك	٢
مصفي اعتيادي	١
مصفي للخضر (عصارة)	١
ماكنة لفرم اللحم	١
هاون متوسط	١
منخل	١
سطل ماء	١
كاسة عميقة للمزج	٢
كاسات صغيرة حسب الحاجة	
ملعقة قياس	١
محفارة	٢
سكين كبيرة للفرم	٢
سكين صغيرة للفرم	٢
حدادة سكاكين	١
فتاحة علب	١
عصارة فواكه	١
خفاقة يدويه	١
خفاقة كهربائية	١
صانعة اغذية كهربائية	١
حمالة ملاعق وشوك	١
ملعقة وشوكة لغرف الطعام	٢
شوكة للقلي	١
ملعقة مسطحة كبيرة	١
ملعقة كبيرة للشوربة	٢
قشارة بطاطة	١
خفاقة سلكية	١
قالب مستدير للشوي (تبسي قطره ٩ أنج)	١
قالب مربع للشوي (تبسي طوله ٨ أنج)	١
قالب مستطيل للشوي	١
قالب كيك	١
قالب مستطيل لوف	١
قطاعات بسكت	٤
لوحة خشبية للتقطيع (للفرم)	٢
لوحة خشبية لفتح العجين	١
شوبك (رفيع وغليظ)	١
كوب قياس	١
صندوق للخبز	١
صندوق للفضلات	١
حمالة صحون للمغسلة	١
حمالة صابون وفرش	١
علب بلاستيك ذات غطاء	٣
ملاعق خشبية	٣
عصارة برتقال	١
عصارة ثوم	١
صحون بايركس مع غطاء	٣
مناشف للطبخ	٦
سلة للبصل	١

الادوات والمكاييل والموازين

تختلف الأدوات والمكاييل والموازين من بلد الى آخر باختلاف أنواعها. وتوجد في الوقت الحاضر موازين عالمية في الباوند وأجزائه من الاونسات والكيلو غرام وأجزائه من الغرامات. واذا استعملت ربة البيت هذه الموازين فسوف تحتاج الى الميزان لقياسها. ولذا وضعت مقاييس للكيل تسهل على ربة البيت استعمالها في المطبخ وهي المقاييس القياسية ومنها الكوب القياسي المدرج والملاعق القياسية للأكل والشاي ونظرا لعدم امكان توفر هذه الأدوات في كل بيت فقد حاولنا إيجاد ما يعادلها من الأدوات الإعتيادية وظهر ان الكوب القياسي يعادل كوب واحد للشاي من النوع الكبير المفلطح.

وملعقة الأكل القياسية تعادل ملعقة ونصف من ملاعق الاكل الاعتيادية. أما ملعقة الشاي القياسية فتعادل ملعقة الكوب الاعتيادية.

وفي وصفات الكتاب هذا استعملنا في القياس الكوب الاعتيادي الكبير المفلطح وملعقة الاكل الاعتيادية وملعقة الكوب الإعتيادي وهي متوفرة عند الجميع. اما الموازين فقد استعلمنا الكيلو غرام وهو الوزن الدارج حالياً ومن المؤمل ان يصبح استعماله عالمياً قريباً.

جدول بأدوات القياس القياسية وتعادلها

٣ ملعقة شاي قياسية	= ملعقة أكل قياسية واحدة
١٦ ملعقة أكل قياسية	= كوب قياسي واحد
٢ كوب قياسي	= بينت واحد
٤ كوب قياسي	= كوارت واحد
٢ بينت	= كوارت واحد
٥ و ٣ كوب	= لتر واحد
كوب قياسي واحد	= ٨ أونسات
١٦ أونس	= باوند واحد
أونس واحد	= ٢٨،٥ غرام
باوند واحد	= ٤٥٤ غرام
٢ و ٢ باوند	= كيلو غرام واحد
كيلو غرام واحد	= ١٠٠٠ غرام

جدول بالمقاييس المحلية الدارجة

الوقية	= كيلو واحد
الحقة الاعتيادية	= ٤ كيلو
الوقية الاستانبولية	= ٣٢٠ غرام
الحقة الاستانبولية	= ١٢٨٠ غرام
جارك	= ٦ كيلو
الرطل	= ١٢ كيلو أو ٢ جارك أو ٣ حقة
الوزنة	= ١٠٠ كيلو
الطن	= ١٠٠٠ كيلو
الطغار	= ٢٠٠٠ كيلو أو ٢ طن أو ٢٠ وزنة

تعادل المواد الغذائية :

لا يمكن أحيانا توفير بعض المواد الغذائية عند الطبخ ولكن يمكن تعويضها بمواد أخرى متوفرة ويبين الجدول التالي كيفية تعادلها:

عند استعمال الشوكولاته غير الحلوة في الكيك والبسكت يعادل الأونس الواحد منها (أي المربع الواحد) $\frac{1}{4}$ كوب كاكاو مع $1\frac{1}{2}$ ملعقة كوب دهن.

ملعقة أكل نشا تعادل ٢ ملعقة أكل طحين.

كوب واحد طحين أبيض يعاد $\frac{7}{8}$ كوب طحين أسمر.

كوب حليب بقر يعادل $\frac{1}{2}$ كوب حليب مكثف معلب زائداً نصف كوب ماء.

ويعادله ٤ ملاعق أكل باودر الحليب زائدا كوب ماء.

كوب عسل يعادله كوب دبس. ويعادله $\frac{3}{4}$ كوب سكر زائدا $\frac{1}{4}$ كوب سائل.

كوب سكر أسمر يعادل كوب سكر أبيض.

كيفية قياس المواد الغذائية

١ – المواد الجافة

أ – الطحين – ينخل أولاً ثم يقاس باستعمال ملعقة لرفع الطحين من الإناء المنخول فيه الى الكوب مع الحذر من رج الكوب أو رصه بواسطة الملعقة وإنما يعدل المستوى المطلوب بحافة السكين المستقيمة وكذلك عند قياسه بالملعقة يعدل المستوى المطلوب بحافة السكين.

ب – السكر – تتبع الطريقة السابقة في قياس الطحين.

حـ – السكر الاسمر والسكر الناعم الباودر – قد يكون أحياناً متكتلا فيوضع على لوحة خشبية ويمرر الشوبك عليه ثم يقاس كالطحين.

٢ – المواد السائلة – عند استعمال كوب القياس تشير الدرجات الى الربع والنصف والثلث. أما في الكوب الاعتيادي فيستعمل النظر والتقدير.

أ – الدبس والعسل والشيرة– لا يغمر الكوب في السائل المراد قياسه وإنما يسكب السائل من الاناء الى الكوب حتى يصل الحد المطلوب مع الحذر من تلوث الجدران الخارجية للكوب ويجب تفريغه الى آخر قطره منه.

ب – الدهن والزبد – يصعب قياسها عندما تكون جامدة ولذا تترك في حرارة الغرفة الاعتيادية لتصبح ناعمة وتقاس بالملعقة أو الكوب بالضغط عليها حتى تصل الحد المطلوب.

تنظيف أدوات المطبخ

الزجاج – يغسل بالماء الحار ومواد الغسيل مع الانتباه الى عدم غمر القعر في الماء الحار فجأة وتغسل ابتداء من الحافة الى القعر. وعند تلاصق قدحين يوضع الماء البارد في القدح الداخلي ويغمر الخارجي بالماء الحار فيسهل انفصاله.

الزجاج الملوث بالحليب

يغسل أولا بالماء البارد ثم بالماء الحار ومواد الغسيل، لان الماء الحار يجمد الحليب فتصعب ازالته.

أواني البيض وملاعقه

يغسل بالماء البارد أولا ثم بالماء الحار ومواد الغسيل.

ملاعق الفضة المستعملة بالبيض

تدعك بالملح وتغسل بالماء ومواد الغسيل.

السكاكين

ينظف نصل السكين بعد غمره بالماء بدعكه بأحد مواد الغسيل.

القناني ذات الرائحة

يوضع فيها محلول من الماء مع ملعقة من الخردل أو محلول الكلورين المخفف ويترك فيها لفترة ثم تغسل بالماء والصابون.

آثار الغذاء المحروق على الاواني

تنقع في الماء البارد مع ملعقة من الملح لعدة ساعات ثم تحك بالسيم وأحياناً يملأ الى ثلاثة أرباعه بالماء مع قليل من الصودا أو الليمون او الخل ويوضع على النار الى ان يغلى ثم تغسل بالماء ومواد الغسيل.

المقلاة

تمسح بقطعة من ورق المطبخ مباشرة بعد الانتهاء من القلي وتفريغها من الدهن ويسهل بذلك غسلها بالماء ومواد الغسيل.

ادوات التيفال

تغسل بأسفنجة خاصة ومواد الغسيل وتستعمل معها الملاعق الخشبية.

أدوات الألمنيوم

تغسل بالسيم ومواد الغسيل ولإزالة البقع المتغيرة اللون يستعمل المحلول التالي وذلك بأضافة ملعقتين عصير ليمون او خل في كوب ماء ويمكن اعداده ووضعه في قنينة لوقت الحاجة.

الثلاجة

تغسل من الداخل بعد رفع المحتويات واذابة الثلج بالماء الدافىء والصابون ويفضل استعمال البوراكس باذابة ملعقة أكل منه في لتر من الماء، ثم تمسح بالماء النقي جيداً وتنشف وتعاد المحتويات الى محلها.

صندوق الخبز

لمنع التعفن يغسل الصندوق بمحلول من ملعقتين أكل خل مع قنينة ماء ثم ينشف جيداً، أما عند استعمال السلال فيعرض لاشعة الشمس مدة ساعتين على الاقل.

غسل الاواني

١ – توضع فوطة على حافة المغسلة لامتصاص الماء الزائد.

٢ – تنظف الاواني من المواد الغذائية الزائدة بإزالتها ووضعها في ورقة وترمى في صندوق القمامة.

٣ – يوضع ماء حار في اناء مع ملعقتين من مواد الغسيل وتزداد الكمية حسب الحاجة وتوضع في وسط المغسلة.

٤ – يحضر ماء حار للشطف عند عدم وجود الماء الحار الجاري في اناء ويوضع من الجهة اليسرى.

٥ – توضع الاواني القذرة على الجهة اليمنى في صينية وتغسل بالماء الحار والصابون ثم تشطف بالماء الحار. وتوضع في المحل الخاص بها أو في صينية في الجهة اليسرى، وتغسل أولاً الاقداح ثم الفضيات والفناجين وأطباق الحلو ثم الباقي.

٦ – تنشف الاواني جيداً وتعاد الى أماكنها.

٧ – ينظف الموقد والمنضدة.

٨ – تغسل فوط التنظيف والتجفيف وتنشر لتجف.

٩ – تغسل القدور والصواني وتعاد الى اماكنها وتجفف المغسلة.

تنظيف المطبخ اليومي

١ – تفتح النوافذ ٢– تغطى الاطعمة ٣– ينظف الموقد والمنضدة ٤– تكنس الارضية حسب نوعها وتمسح ٥– تعاد الادوات بعد غسلها وتنشيفها الى اماكنها.

تنظيف المطبخ الاسبوعي

١ – تفتح النوافذ وتنزع الستائر ان وجدت وينفض الغبار.

٢ – تنقل الادوات التي يمكن نقلها الى الخارج ويزال ما عليها من غبار وما يتعذر نقله يغطى.

٣ – تكنس الجدران والسقوف.

٤ – ينظف الموقد تنظيفا اسبوعياً.

٥ – يزال الغبار من الرفوف والنوافذ وتغسل جميعها بالماء ومواد الغسيل حسب نوعها.

٦ – ينظف الدولاب والمنضدة تنظيفاً كلياً.

٧ – تلمع الادوات والاواني النحاسية والمعدنية وان كانت كثيرة تقسم على عدة اسابيع.

٨ – تغسل الارضية بالماء ومواد الغسيل ثم تمسح .

٩ – تعاد جميع الادوات والاواني النظيفة بعد تنشيفها الى اماكنها.

شراء المواد الغذائية

يجب ان تؤخذ النقاط التالية بنظر الاعتبار عند شراء المواد الغذائية .

١– شراؤها في فصلها لانها تكون غالية الثمن في الفصول الاخرى .

٢– شراؤها من الاسواق المحلية القريبة للمسكن لان نقلها من الاسواق البعيدة تكلف أكثر وتتلفها عند النقل.

٣– الاهتمام باختيار النوعية الجيدة والطازجة منها.

٤- عند شراء الاطعمة المعلبة يجب الاهتمام بقراءة المعلومات والتوجيهات على الغلاف أو العلبة لمعرفة الوزن والتركيب والنوعية والكمية .

٥- ملاحظة تغير الاسعار وتعويض المواد الغذائية الغالية بأخرى أرخص وتحوي نفس القيمة الغذائية .

٦- ملاحظة عدد افراد العائلة وذوقهم في الطعام.

٧- للاقتصاد في الوقت والطاقة يفضل شراء المعلبات والمواد الجافة وحفظها في البيت أو الثلاجة .

٨- عمل قائمة بالمشتريات اللازمة قبل الذهاب الى السوق والتأكد من شراء جميعها قبل العودة الى البيت.

٩- عند شراء الخضر يجب الاهتمام بشراء الخضرة الطرية وتجنب شراء الانواع الذابلة والفاسدة .

١٠- عند شراء اللحوم يجب الاهتمام بنوعية اللحم والجهة المسوقة وخضوعها للرقابة الصحية .

كيفية العناية بالمواد الغذائية

قد تكون المواد الغذائية من العوامل المساعدة لانتشار كثير من الامراض اذا لم تتخذ التدابير اللازمة للعناية بها وبنظافتها وهذه بعض القواعد الاساسية تتبع للوقاية من الامراض :

١- غسل اليد جيدا قبل البدء بالعمل .

٢- غسل الفواكه والخضر حالا بعد وصولها من السوق .

٣- عند تناول الفواكه والخضر غير المطبوخة يجب غسلها أو تقشيرها .

٤- حفظها بعيدة عن الذباب والحشرات والجرذان .

٥- حفظها في محل جاف وبارد ومظلم .

٦ - عند عدم توفر المكان الصحي لحفظ المواد الغذائية فتجهز المواد الكافية لوجبة واحدة فقط

٧ - تنظيف الاواني والادوات المستعملة للطبخ وحفظها في محل نظيف بعيدة عن الحشرات والذباب.

٨ - اعداد المواد للطبخ على منضدة بدلا من الارضية.

٩ - يستحسن استعمال الفواكه والخضراوات الطرية .

١٠ - غلي الحليب لتعقيمه اذا لم يكن معقما وغلي الماء المستعمل مع الحليب المكثف أو المسحوق وعدم استعمال الحليب غير المغلي في الطبخات .

١١ - استعمال أواني خاصة لكل شخص عند الاكل.

١٢- التأكد من نظافة الاواني والاقداح عند شرب الشاي أو الماء .

١٣-عدم استعمال الملعقة أو الشوكة المستعملة في الاكل لغرف الطعام من الصحن الرئيسي .

١٤- الامتناع عن الكنس أو التنظيف عند تحضير واعداد المواد الغذائيةلئلا تتلوث بالغبار .

١٥- استعمال لباس خاص بالطبخ أو لبس الصدرية الخاصة على أن تكون نظيفة وبسيطة وأن يكون الشعر مرتبا بطريقة جيدة ولا يعيق عن العمل أو يتساقط في الطعام عند الاعداد .

١٦- تمنع الحيوانات الموجودة في البيت من دخول المطبخ.

١٧- الامتناع عن العطاس والسعال أثناء الاكل أو اعداد الطعام واستعمال المنديل وخاصة اذا كانت القائمة باعداده مصابة بالزكام .

الفصل الثاني

ترتيب المائدة

يجري ترتيب المائدة في البيت ثلاث أو أربع مرات يومياً وبصورة مستمرة وتقيم ربة البيت أحيانا الحفلات والدعوات الرسمية وغير الرسمية ولذا يجب معرفة طرق ترتيبها وتنسيقها ومراعاة أحدث الطرق لتسهيل العمل مع المحافظة على نظافة الطعام وزخرفته لتساعد عى فتح الشهية والإستفادة من الطعام، وتختلف طرق اعداد المائدة والادوات بحسب العوامل التالية:

١ - عدد الافراد.

٢ - نوع الوجبة المراد تقديمها.

٣ - أصناف الطعام.

ومن الادوات الرئيسية الضرورية للمائدة هي:

١- مفرش المنضدة اذ يجب استعمال مفرش خاص لتناول الطعام ويفضل الكتان الابيض وخاصة في الدعوات واستعمال الالوان الجذابة يعطى منظراً جميلا على ان تتناسق الالوان مع الصحون وأثاث الغرفة وان تتدلى من المائدة حوالي ١١ انجا وتوجد مفارش صغيرة شخصية وتعرف بالطراز الامريكي وتتكون من قطعة مستطيلة توضع أمام كل شخص ويصف عليها الصحن والشوك والملاعق والاقداح وقد تكون من الكتان أو البلاستيك وتصلح للاستعمال اليومي وتستعمل فوط الاكل على ان تكون بحجم ٥٥ سم الى ٦٠ سم مربع ويمكن استعمال الفوط المصنوعة من الورق. أما المفارش المطرزة والمزخرفة فتصلح للدعوات الرسمية.

٢ - تزيين المنضدة بالازهار يعطى منظراً جميلا وعند تعذر الحصول على الازهار في بعض المواسم تعوض بالفواكه الطرية أو المجففة أو الاوراق الخضراء وتصلح الشموع للزينة ويجب ملاحظة البساطة فيها وعلى ان لا تكون مرتفعة لتمنع الرؤية بين الجالسين على المائدة.

٣ - تستعمل الاواني والاقداح والادوات الاخرى من الاصناف المختلفة حسب الرغبة فقد تكون فضية أو زجاجية وفي جميع الاحوال يجب أن تكون نظيفة وجافة وعددها كافي للجميع وبحسب أصناف الطعام.

الخطوط الرئيسية لترتيب المائدة

ترتيب المائدة فن قائم بذاته وكلما اهتمت ربة المنزل بطرق اعداده كانت فترة الطعام أشهى وأجمل وهذه بعض الخطوط الرئيسية لترتيب أدوات المائدة:

١ - توضع الصحون أمام محل الجلوس وعددها يكون بعدد الاصناف التي ستقدم على ان لا تزيد عن الثلاثة ويمكن أحياناً استعمال نفس الصحن لأكثر من صنف واحد.

٢ - توضع الشوك على الجهة اليسرى للصحن المعد للاكل ويكون عددها بحسب الاصناف وترتب ترتيبا متتاليا من

الخارج الى الداخل وحسب الاستعمال.

٣ – توضع السكاكين والملاعق على الجهة اليمنى ويكون عددها بحسب الاصناف وترتب أيضاً ترتيبا متتالياً من الخارج الى الداخل ابتداء من ملعقة الحساء ثم السكاكين على ان يكون نصلها باتجاه الصحن.

٤ – توضع أقداح الماء على الجهة اليمنى فوق حافة السكين وتوضع الاقداح للمشروبات الاخرى ان وجدت على يمين قدح الماء وبانحراف بسيط الى الداخل.

٥ – يوضع صحن الزبد في الجهة اليسرى فوق حافة الشوك وتوضع سكينة خاصة للزبد في الصحن بصورة عرضية على ان يكون مقبض السكين الى الخارج من الجهة اليمنى ونصله في الصحن ويستعمل نفس الصحن للخبز أو البسكت.

٦ – يوضع الخبز المقدم في صحن خاص وفي مكان مناسب على المائدة.

٧ – توضع الفوطة في الجهة اليسرى للصحن وتطوى طيات بسيطة أو في حلقة أو تلف بشكل زخرفي ويمكن وضعها في صحن الزبد أو في قدح الماء.

٨ – يوضع الفنجان عند الافطار أو شرب الشاي على يمين الجالس على ان تكون يد الفنجان على جهة اليمين وكذلك الملعقة الموضوعة في صحن الفنجان.

٩ – توضع الملاعق والشوك الخاصة بالغرف قريبة من الصحون التي تحوي الطعام.

١٠ – توضع المالح ونفاضات السكاير على المائدة بحيث تكون قريبة من الجميع.

١١ – يشغل كل شخص حوالي نصف متر من مساحة المائدة.

طرق تقديم الطعام

توجد ثلاث طرق رئيسية لتقديم الطعام وهي:



١ – وضع الطعام على المائدة – ويتم ذلك بسكب الطعام في صحون خاصة وتوضع في وسط المائدة قبل الجلوس بصورة مرتبة وأبعاد متساوية وقريبة من جميع الاطراف. ويوضع بجانب كل صحن الشوك والملاعق والسكاكين حسب كل صنف لتستعمل للغرف ويقوم كل شخص بأخذ ما يحتاجه من الطعام أو تقوم ربة البيت بمساعدته وتتبع هذه الطريقة اعتيادياً وفي الدعوات غير الرسمية.

٢ – طريقة التقديم – ويتم ذلك بتقديم الطعام صنفا بعد آخر ويحتاج الى من يقوم بتقديم الطعام وتستعمل عادة في الدعوات الرسمية ويجب اعداد المائدة اعدادا كاملا قبل الجلوس. ثم يقدم الطعام من الجهة اليسرى، أما المشروبات فتقدم من الجهة اليمنى وترفع الصحون بعد استعمالها من الجهة اليمنى ويفضل استعمال صينية لرفع الصحون الفارغة.

ويقدم الحساء أولا وترفع الصحون ثم يقدم عادة صحن السمك ان وجد وبعده الصحن الرئيسي من اللحم أو الرز والخضر ويمرر الخبز أو يوضع في وسط المائدة في متناول الجميع وتمرر السلطة مع اللحم في صحن مستقل وتوضع في الوسط. ويتم رفع الصحون المستعملة بعد كل صنف حتى اذا انتهى الطعام ترفع الاواني الباقية كلها والمالح وتبقى أدوات الزينة فقط ثم تقدم السكاير وأطباق الحلو والفاكهة ثم القهوة وقد تقدم في غرفة الجلوس بعد الانتهاء من الطعام ويشترط في من يقوم بالتقديم ان يتصف بحسن المعاملة وحسن الهندام ونظافة الملابس والمعرفة الصحيحة بطرق تقديم الطعام حتى لا يسبب ارتباكا في فترة الطعام.

٣ – طريقة البوفية – وهي الطريقة الشائعة في الدعوات وخاصة عندما يكثر عدد المدعوين ويصعب تيسر المحل الكافي لجلوسهم. ولكي تنجح هذه الطريقة يجب الاهتمام بترتيبها ترتيبا صحيحا بحيث يسهل تناول المواد والطعام من قبل الجميع فاذا كانت الغرفة كبيرة توضع المائدة في الوسط وتوضع في أحد أطرافها الصحون وبصورة جميلة ثم يصف الطعام في الصحون الكبيرة في وسط المائدة وعلى أطرافها فيتحلق المدعوون حول المائدة ويتناولون الطعام بأنفسهم ويمكن استعمال طرفي المنضدة للصحون الفارغة بحسب حجم المائدة أو توضع أخرى صغيرة جانبية لها



أو للاستعمالات الأخرى كصحون الحلويات والفواكه أو الماء.

وتقوم ربة البيت بمساعدة المدعوين واشاعة جو المرح والترحيب بهم، ويفضل تقديم الاصناف الباردة في هذه الطريقة.

وعند تقديم الشاي توضع أدوات الشاي التي تحوي الشاي والحليب والماء المغلي في صينية وتوضع في طرف المائدة بجانب الاكواب والصحون الفارغة على ان توضع على المائدة قبل دعوة المدعوين للدخول الى الغرفة.

ويمكن تقديم الشاي في غرفة الاستقبال على مائدة صغيرة أو عربة خاصة لذلك أو توضع في صينية مع ضرورة اعداد أدوات الشاي كالفناجين والصحون والمواد المعدة للتقديم مع الشاي بالإضافة الى الشاي والحليب والماء الساخن.

آداب المائدة

١ – غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده.

٢ – معرفة الطرق الصحيحة لاستعمال أدوات المائدة المختلفة واستخدامها.

٣ – عدم احداث الصوت عند شرب الحساء والافضل شربها من جانب الملعقة.

٤ – وضع العظم او الشوك على حافة الصحن ووضع البذور الزائدة من الفم بواسطة الملعقة أو الشوكة على حافة الصحن.

٥ – أكل اللقم صغيرة ومضغها جيدا بدون فتح الفم وعدم اخراج صوت المضغ.

٦ – الامتناع عن الكلام أو الضحك عندما يكون الفم ممتلئا بالطعام.

٧ – عدم مغادرة المائدة قبل انتهاء الجميع من تناول الطعام، واذا اضطر لذلك فيجب طلب السماح من الجالسين.

٨ – تجلس ربة البيت في طرف المائدة ورب البيت في الطرف الثاني ويجلس الاولاد بحسب العمر على جانبي الام والاب والافضل التعود على الجلوس في نفس المحل والمحافظة على الهدوء.

٩ – الابتعاد عن بحث المواضيع المحزنة او التكلم عن الامراض او الموضوعات التي تسبب القلق والانزعاج.

١٠ – في الدعوات تجلس ربة البيت على رأس المائدة ويجلس رب البيت في الطرف الآخر. ثم يجلس أكبر المدعوين سنا على يمين ربة البيت والثاني بعده على يمين رب البيت ثم الثالث على يسار ربة البيت وهكذا. وعند وجود المدعوين من الجنسين يجلس أكبر الرجال سنا على يمين ربة البيت وأكبر السيدات سنا على يمين رب البيت ويستمر الترتيب على هذا المنوال على أن يراعى اجلاس السيدات والرجال بالتبادل.

١١ – تطبيق الوالدين لقواعد المائدة وآدابها يؤثر على الاولاد ويجعلهم يحترمونها دون الحاجة الى تنبيههم وذلك بحكم التقليد.

اعداد وتقديم وجبات الطعام

عند قيام ربة البيت بإعداد وتحضير الوجبات لأفراد عائلتها عليها ان تراعي القواعد الأساسية التالية في ذلك وأخذها بنظر الإعتبار نظرا لأهميتها وللحصول على الفائدة اللازمة منها:

١ – مراعاة الحالة الاقتصادية للعائلة.

٢ – عدد أفراد العائلة وأعمارهم.

٣ – عدد أفراد المدعوين في الدعوات.

٤ – نوع الطعام ونوع الوجبة.

٥ – وجود القيمة الغذائية الكافية في الوجبات المعدة لليوم الواحد.

٦ – شراء الاطعمة.

٧ – ترتيب الاطعمة.

٨ – اعداد الاطعمة.

٩ – ترتيب المائدة وتهيأة المكان المعد للتقديم.

١٠ – تقديم الطعام.

١١ – حفظ المواد المتبقية بعد الغذاء وكيفية الاستفادة منها.



الفصل الثالث

الطبخ

ويقصد بالطبخ مزج الاغذية بعضها ببعض ونضجها للحصول على غذاء تام سهل الهضم وتبدو أهميته لأنه يكون غذاء جيداً ولذيذاً ويوفر القيمة الغذائية للطعام بحسن اختياره واعداده بينما يسبب جهل ذلك فقدان قيمته الغذائية. وتقدم طرق الطبخ وتقديم الطعام بصورة صحيحة يدل على تقدم الشعوب ولذا اهتمت الأمم المتمدنة به لعلاقته بصحة الافراد وأعدت لذلك دراسات وأمدت الناس بالمعلومات العلمية والعملية عن فائدة العناصر الغذائية والطرق الصحية لإعداد الطعام. وقد توجهت العناية في بعض المجتمعات بضرورة دخول الفتاة قبل بدأ حياتها الزوجية في احدى المدارس التي تعلمها وترشدها الى فنون الطبخ كي تتمكن من وضع نظام الغذاء والطعام في بيتها على أسس سليمة صحيحة تضمن لإفراد عائلتها الصحة والسعادة.

فوائد الطبخ

١ - يعقم الطعام ويحوله الى غذاء صحي.

٢ - يساعد على بقاء الاطعمة مدة أطول دون تلف.

٣ - لا تهضم بعض الاطعمة الا بعد ان تطبخ.

٤ - يساعد على تنويع الاصناف للمادة الواحدة ويبعد الملل.

٥ - لا يتقبل الناس اللحوم وبعض الاصناف الاخرى الا بعد ان تنضج.

٦ - يكسب الاطعمة الرائحة والنكهة ويساعد على فتح الشهية.

طرق الطبخ العامة

أ - السلق

وهو من أسهل الطرق اذ يغمر الطعام بالسائل (الماء) ويطبخ في درجة حرارة عالية ويستعمل للأغذية التالية:

١ - اللحوم بأنواعها ويجمد الزلال السطحي ويساعد على حفظ القيمة الغذائية بداخله.

٢ - الخضر بأنواعها والبقول وبعض الفواكه وغيرها.

٣ - لعمل الخلاصة وتركيز العناصر الغذائية في السائل المتبقي.

٤ - لعمل الاشربة المختلفة كالمحلول السكري (الشيرة).



٥ – لطبخ النشويات كالمعكرونة والرز والبطاطة.

ب – التسبيك

وهي طريقة طبخ الطعام في اناء محكم الغطاء مع استعمال كمية قليلة من السائل على نار هادئة ويستغرق ذلك وقتا طويلا ومن أمثاله الطريقة المعروفة (بالتبسي) ويحافظ الغذاء المعد بهذه الطريقة على قيمته الغذائية ويحتوي في الوقت ذاته على عناصر غذائية مختلفة.

ويستعمل لهذه الطريقة صينية أو اناء أو قدر ملائم لوضعه على نار هادئة أو في الفرن ويستحسن استعمال الفخار المطلي أوالمعدن الثقيل أو الباركس Pyrex او التيفال وجميعها تصلح لهذه الطريقة وهي تقاوم الحرارة وسهلة الغسل والاستعمال وتحافظ على الحرارة وتقلل بذلك من استعمال الوقود ولا تؤثر على طعم الغذاء أو تفسده.

جـ – القلي

وهو طبخ الطعام في مادة دهنية سواء منها الحيواني أو النباتي وفي درجة حرارة عالية. وهي طريقة سريعة وسهلة ولكنها تحتاج الى العناية والحذر. والاطعمة المعدة بهذه الطريقة شهية ولذيذة الطعم الا انها عسرة الهضم لاحتوائها كميات كبيرة من الدهن، ويستحسن عدم استعمال الدهن النباتي المتبقي من القلي مرات عديدة لأنه يضر بالصحة

١ – القلي البسيط: وهي طريقة اقتصادية ويستعمل فيها الدهن بكميات قليلة وتصلح للأطعمة غير المغطاة مثل الكفتة والاومليت.

أ – تختار مقلاة نظيفة ويوضع فيها كمية قليلة من الدهن.

ب – يوضع على النار حتى يسخن.

جـ – يوضع فيه الطعام جافا وبحذر.

د – يقلى الطعام حتى ينضج الوجه السفلي ثم يقلب على الوجه الآخر.

هـ – يرفع باحتراس بملعقة مثقبة أو شوكة ويصفى من الدهن ويمكن وضعه على ورقة مطبخ للتخلص من الدهن الزائد ثم يقدم.

٢ – القلي الغزير: ويقلى فيه الطعام بغمره في الدهن ويفضل استعمال مقلاة خاصة وعميقة مزودة بمصفاة من السلك في داخلها وتوجد باحجام مختلفة وتصلح لقلي الاطعمة المغطاة باحدى الاغطية الخاصة كالبيض وفتات الخبز وغيرها والغرض من المصفي السلكي هو رفع الطعام مرة واحدة بعد قليه وتصفيته من الدهن. وهي طريقة ناجحة للاسباب التالية:

أ – يقلى الطعام مرة واحدة.

ب – يحتفظ الطعام بشكله وتقلى اجزائه بصورة متساوية.

جـ – يسهل تصفية الدهن وذلك برفع المصفى مرة واحدة.

د – عند عدم وجود المقلاة الخاصة يمكن استعمال قدر ثم ترفع الاطعمة المقلاة بملعقة مثقبة كبيرة مرة واحدة.

والاطعمة المعدة بهذه الطريقة أسهل هضما لان الغلاف يمنع امتصاص الدهن ويحتفظ الطعام بلونه وتنضج أجزاؤه كلها مرة واحدة وتستغرق وقتا قصيرا ويمكن الاستفادة من الدهن المتبقي لعدة مرات اذا اعتني به لان الاغلفة تمنع تسرب رائحة الطعام الى الدهن.

طريقة القلي

١ – تجهز الادوات اللازمة للقلي.

٢ – يجهز الطعام حسب الصنف والوصفة.

٣ – يسخن الدهن بدرجة كافية.

٤ – يوضع الطعام في الدهن باعتناء ويقلب على الطرف الآخر حتى ينضج.

٥ – يرفع بملعقة مثقبة ليتسرب الدهن ويفضل استعمال ورق المطبخ ويوضع عليه الطعام بعد القلي للتخلص من الدهن الزائد.

٦ – تقدم أغلب الاطعمة المقلية ساخنة.

٧ – عند استعمال الدهن مرة واحدة يجب ان يصفى ويحفظ في اناء جاف.

د – الشوي

ويقصد به شوي الطعام على النار مباشرة كالفحم أو بالحرارة المشعة كالفرن أو في آلات خاصة للشوي سواء منها الغازية أو الكهربائية.

الشوي بالفحم

١ – تجهز الاطعمة حسب الصنف والوصفة.

٢ – تدهن الشواية عند استعمالها بقليل من الدهن.

٣ – يوضع الطعام المعد للشوي في الشواية أو السيخ.

٤ – تعد النار ويعرض الطعام عليه على الوجهين مع التقليب لمدة دقيقتين حتى تجمد المواد السطحية ثم تترك لتنضج تدريجياً.

والمدة المقررة لشوي اللحوم على الفحم تتراوح كما يلي:

اللحوم من ٦ – ١٨ دقيقة حسب سمك القطعة.

الكلاوي من ١٥ – ٢٠ دقيقة حسب سمكها.

الكبد من ٧ – ١٠ دقائق.

الشوي بالفرن

ويتم ذلك بطبخ الطعام بتأثير الحرارة المشعة والمنعكسة من جوانب الفرن ويجب ان يكون الفرن ورفوفه نظيفاً جافاً حتى لا يتغير طعم الطعام بالدخان المتصاعد منه ويستحسن ايقاد الفرن قبل استعماله بفترة قليلة وتوجد في الافران الحديثة مقاييس لضبط درجة حرارة الفرن وتقسم الى أربعة أقسام:

١ – شديد الحرارة ٥٠٠ درجة فهر نهايت فما فوق، درجة الفرن الغازي ٨.

٢ – الفرن الحار ويتراوح من ٤٠٠ – ٤٥٠ درجة فهر نهايت، درجة الفرن الغازي ٦ –٧.

٣ - متوسط الحرارة ويتراوح من ٣٠٠ - ٣٥٠ درجة فهر نهايت، درجة الفرن الغازي ٤ - ٥.

٤ - قليل الحرارة ويتراوح من ٢٠٠ - ٢٥٠ درجة فهر نهايت، درجة الفرن الغازي ٢-٣.

ملاحظة - عند عدم وجود المقياس في الفرن توضع قطعة ورق صغيرة فيه لمدة خمس دقائق فان احترقت الورقة كان الفرن شديد الحرارة واذا احمر لونها كان الفرن حارا أما اذا اصفر لونها فان الفرن متوسط الحرارة.

هـ - الطبخ بالبخار

ويطبخ الطعام بهذه الطريقة بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلى ويطبخ بطريقتين:

١ - الطريقة المباشرة ويستعمل فيها قدر البخار الخاص وهي عبارة عن قدر بداخله اناء مثقب ويوضع الماء في القدر. ويفقد الطعام بعض العناصر الغذائية التي تتسرب من الثقوب الى الماء وهي تصلح لعمل البدنك وطبخ الخضر بقشورها كالبطاطة والشوندر والجزر وغيرها.

٢ - الطريقة غير المباشرة - ويوضع فيها الطعام في اناء مغطى ويوضع الاناء في داخل قدر يحتوي على الماء المغلي فينضج الطعام ببخاره ولا يفقد قيمته الغذائية وتسمى هذه الطريقة بالحمام المائي Dubble Boiler وتكون الأطعمة المعدة بهذه الطريقة سهلة الهضم وذات نكهة وقيمة غذائية عالية.

ويجب مراعاة الشروط التالية عند الطبخ بالبخار:

١ - أن تكون حرارة الماء في الاناء الخارجي بدرجة الغليان وترفع هذه الدرجة وتخفض حسب نوع الطعام والوصفة وكلما تبخر الماء يضاف اليه الماء المغلي.

٢ - يجب أن يكون الاناء محكم الغطاء ليمنع تسرب البخار.

٣ - يتوقف وقت نضج الطعام على كميته ونوعيته وهو يستغرق عادة وقتا أطول ولذا لا يعتبر طريقة اقتصادية في الطبخ.

و - الطبخ بالضغط

يطبخ الطعام بهذه الطريقة في قدور خاصة صممت له وزودت بمقياس تبين الضغط الجوي المحصور في القدر. وتستعمل السوائل بكميات قليلة مع مراعاة أحكام الغطاء بصورة صحيحة وتتميز هذه الطريقة بالسرعة والمحافظة على القيمة الغذائية ويفضل استعمالها في الاغذية التي تستغرق وقتا طويلا ودرجات الضغط الجوي الموجود فيها ثلاث وهي ١٥ و١٠و٥ ضغط جوي.

وعند استعمال هذه القدور يجب اتباع التعليمات المرفقة بها بكل دقة مع مراعاة النقاط التالية بصورة عامة:

١ - توضع الأطعمة بحسب الوصفة مع كمية قليلة من السائل وتبين التعليمات المرفقة بكل قدر كمية الماء اللازمة لكل نوع وكمية الاطعمة مع المدة اللازمة لنضجها.

٢ - يغطى القدر بغطائه ويترك على النار حتى يتصاعد البخار بصورة مستمرة من الفتحة.

٣ - تسد الفتحة بالمدرج الخاص بها وتترك على النار للمدة والضغط اللازمين.

٤ - ترفع من النار ولا يفتح الغطاء بتاتاً حتى يبرد وفي الحالات المستعجلة يوضع القدر تحت الماء الجاري البارد حتى يبرد ثم يرفع المدرج وبعده يرفع الغطاء.

وتستغرق بعض الاطعمة أوقاتا معينة كما يلي:

الباجة ٣٠ دقيقة.

الدجاجة المتوسطة ٢٠ دقيقة.

اللحم المقطع ١٥ دقيقة

اللحم قطعة كبيرة ٢٥ دقيقة.

الخضر المنوعة ٥ - ١٠ دقائق حسب نوعها.

نقاط عامة

تقشير اللوز

يوضع اللوز في قدر فيه ماء بارد على النار ويترك حتى يغلي ثم يرفع ويشطف بالماء البارد فتزول القشرة باليد.

تمليح اللوز

يرش اللوز المقشر بالماء الملح ويوضع في فرن حار مع التقليب حتى يتحمص أو يوضع في مقلاة على نار هادئة حتى يحمر لونه. ويمكن تمليح الفستق والبندق وحب الرقي بنفس الطريقة.

قلي اللوز

يوضع اللوز المقشر في المقلاة مع قليل من الدهن أو الزبد على نار هادئة ويقلب حتى يحمر لونه.

تقشير الفستق

يصب الماء المغلي على الفستق بعد التخلص من القشرة الخارجية الصلبة ويترك فيه لمدة ثلاث دقائق ثم يصفى من الماء وتزال القشرة باليد.

تقشير البندق

تزال القشرة الصلبة ويحرك البندق في مقلاة على نار هادئة أو توضع في الفرن ثم تدعك باليد للتخلص من القشرة الدقيقة.

اعداد فتات الخبز

يقطع الخبز الافرنجي بأنواعه وينشر في صينية ويترك في مكان متجدد الهواء وبعيداً عن الغبار حتى يجف وللسرعة يمكن وضعه في فرن متوسط الحرارة ثم يدق جيداً ويعبأ في قنينة جافة او يوضع في كيس مغلق جيداً في المجمدة.

اعداد التوست (المحمص)

يقطع اللوف أو الصمون حسب الشكل المطلوب وتحمص في الآلة الخاصة بعمل التوست. وعند عدم تيسر هذه الآلة توضع القطع في صينية وتترك في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها ويمكن أن تقلب على الوجه الآخر اذا اريد تحمير الوجهين أو توضع القطع على قطعة من المعدن على نار هادئة وتقلب حتى تحمر وتتحمص.

الحمام المائي

توجد قدور خاصة للحمام المائي وعند عدم تيسر ذلك توضع المواد المراد طبخها في قدر صغير ويوضع هذا القدر في آخر أكبر حجما ويحتوي على كمية قليلة من الماء المغلي.

اعداد عصير البصل

تقطع البصلة الى نصفين ثم تخدش بحافة ملعقة أو بالمبرشة للحصول على العصير وللتقليل من تاثير البصل على العين يوضع بالماء البارد قبل الاستعمال لعدة دقائق.

تلوين السكر

يوضع السكر في صحن أو على ورق شمعي ويضاف إليه اللون المستعمل السائل قطرة قطرة مع فرك السكر بأطراف الاصابع حتى يتخلل اللون أجزاء السكر بالتساوي وتستعمل قطرة واحدة لكل ملعقة أكل سكر. وعند استعمال الالوان المبلورة يضاف اليها الماء لتصبح سائلة. وبعد تلوين السكر ينشر في محل جاف حتى ينشف تماما.

تلوين اللوز

ويلون بنفس طريقة تلوين السكر بعد ازالة القشرة.

تلوين مبروش جوز الهند

ويلون بنفس طريقة تلوين السكر.

اعداد الطحين المتبل

تضاف ملعقتان كوب من الملح و $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب فلفل أسود لكل كوب طحين وتنخل معاً.

الحشو الزائف

$\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ملعقة أكل معدنوس مفروم، صفار بيضة، ملعقة أكل دهن، ٢ ملعقة كوب عصير ليمون، ملح وبهارات مخلوطة. تخلط المقادير جميعاً وتعجن بصفار البيضة وتستعمل.

اعداد تمر الهند

ينقع تمر الهند في كمية من الماء لعدة دقائق حتى يلين ثم يدعك باليد في الماء ويصفى ويستعمل العصير المتخلف بدلا من عصير الحامض.

سلق الفاصوليا اليابسة

من المستحسن سلق كمية كبيرة من الفاصوليا ثم تقسم حسب الحاجة وتخزن في المجمدة وذلك لاختصار الوقت عند اعداد الوصفة.

اللبن

عند استعمال اللبن في الوصفات يجب الاستمرار في تحريك المزيج وهو على النار منعاً من التكتل.

الراشي (الطحينة)

عند استعمال الراشي يضاف اليه قليل من الماء ويخفق قبل استعمال الحامض ويساعد ذلك على تبييض لونه.

الفانيلا

عند عدم توفر الفانيلا يمكن تعويض ذلك بماء الورد او ماء الزهر.

المعدنوس

عند قياس المعدنوس المفروم بالملعقة يلاحظ رفعها بهدوء للحصول على الكمية المناسبة.

تقشير الطماطه

لتسهيل عملية تقشير الطماطة تغمر لعدة ثواني في الماء المغلي وبذلك تزال القشرة بسهولة.

البهارات

توجد انواع مختلفة من البهارات التي تصلح للاستعمال في الوصفات الموجودة في هذا الكتاب، ويتوقف استعمالها عادة على الذوق الخاص والرغبة وتختلف بحسب الوصفات وكلها تعطي للوصفة النكهة والطعم.

والطريقة المتبعة لاعدادها تتكون من خلط المواد وطحنها. وفي بعض الوصفات تستعمل البهارات الصحيحة بلفها بشاشة نظيفة وتضاف الى الطبخ. ويستحسن تسخين البهارات في مقلاة نظيفة على نار هادئة للتخلص من الرطوبة ثم تبرد وتطحن سوية وتحفظ في قناني جافة محكمة الغطاء.

والبهارات المستعملة عادة هي الفلفل الاسود، الفلفل الاحمر، الدارسين (القرفة)، الهيل، القرنفل، الكمون، الكزبرة، الكركم، الزنجبيل والكبابة.

وتتوافر انواع مختلفة من الخلطات بحسب الوصفات او اختلاف البلدان والبهارات المخلوطة المستعملة في هذا الكتاب تتكون مما يلي:

- ١٠٠ غم فلفل اسود حب
- ١٠٠ غم كمون حب
- ١٠٠ غم دارسين عيدان
- ٦٠ غم كزبرة مطحونة
- ٢٠ غم قرنفل (كبش)
- ١٥ حبة هيل

تخلط المواد سوية وتقلب في مقلاة جافة على نار هادئة لعدة دقائق حتى تجف تماماً ثم تبرد وتطحن سوية وتستعمل.

ملاحظة – تتوفر في الاسواق علب تحتوي على مختلف انواع البهارات المخلوطة ويمكن كذلك استعمال البهارات الهندية الاساسية المسماة كرام ماسالا وهي قريبة جداً من الخلطة المذكورة اعلاه.

جدول الأوزان المثالية
للمرأة في سن ٢٥ سنة فما فوق

الطول		بنية صغيرة		بنية متوسطة		بنية كبيرة	
قدم	سم	باوند	كيلو	باوند	كيلو	باوند	كيلو
٤.١١	١٤٧.٥	١٠٤ - ١١١	٤٧ - ٥٠	١١٠ - ١١٨	٥٠.٥ - ٥٣.٥	١١٧ - ١٢٧	٥٣ - ٥٨
٥	١٥٠	١٠٥ - ١١٣	٤٨ - ٥١	١١٢ - ١٢٠	٥١ - ٥٤.٥	١١٩ - ١٢٩	٥٤ - ٥٨
٥.١	١٥٢.٥	١٠٧ - ١١٥	٤٨.٥ - ٥٢	١١٤ - ١٢٢	٥٢ - ٥٥.٥	١٢١ - ١٣١	٥٥ - ٥٩.٥
٥.٢	١٥٥	١١٠ - ١١٨	٥٠.٥ - ٥٣.٥	١١٧ - ١٢٥	٥٣ - ٥٧	١٢٤ - ١٣٥	٥٦ - ٦١
٥.٣	١٥٧.٥	١١٣ - ١٢١	٥١ - ٥٥	١٢٠ - ١٢٨	٥٤.٥ - ٥٨	١٢٧ - ١٣٨	٥٨ - ٦٣
٥.٤	١٦٠	١١٦ - ١٢٥	٥٣ - ٥٧	١٢٤ - ١٣٢	٥٦ - ٦٠	١٣١ - ١٤٢	٥٩.٥ - ٦٤.٥
٥.٥	١٦٢.٥	١١٩ - ١٢٨	٥٤ - ٥٨	١٢٧ - ١٣٥	٥٨ - ٦١	١٣٣ - ١٤٥	٦١ - ٦٦
٥.٦	١٦٥	١٢٢ - ١٣٢	٥٥.٥ - ٦٠	١٣٠ - ١٤٠	٥٩ - ٦٤	١٣٨ - ١٥٠	٦٣ - ٦٨
٥.٧	١٦٧.٥	١٢٦ - ١٣٦	٥٧ - ٦٢	١٣٤ - ١٤٤	٦١ - ٦٥.٥	١٤٢ - ١٤٥	٦٤.٥ - ٦٦
٥.٨	١٧٠	١٢٩ - ١٣٩	٥٩ - ٦٣	١٣٧ - ١٤٧	٦٣ - ٦٧	١٤٥ - ١٥٨	٦٦ - ٧٢
٥.٩	١٧٢.٥	١٣٣ - ١٤٣	٦٠.٥ - ٦٥	١٤١ - ١٥١	٦٤ - ٦٩	١٤٩ - ١٦٢	٦٨ - ٧٤
٥.١٠	١٧٥	١٣٦ - ١٤٧	٦٢ - ٦٧	١٤٥ - ١٥٥	٦٦ - ٧٠.٥	١٥٢ - ١٦٦	٦٩ - ٧٥.٥
٥.١١	١٧٧.٥	١٣٩ - ١٥٠	٦٣ - ٦٨	١٤٨ - ١٥٨	٦٧ - ٧٢	١٥٥ - ١٦٩	٧١ - ٧٧

للرجل في سن ٢٥ سنة فما فوق

قدم	سم	باوند	كيلو	باوند	كيلو	باوند	كيلو
٥.٢	١٥٥	١١٦ - ١٢٥	٥٣ - ٥٧	١٢٤ - ١٣٣	٥٦ - ٦٠.٥	١٣١ - ١٤٢	٥٩.٥ - ٦٤.٥
٥.٣	١٥٧.٥	١١٩ - ١٢٨	٥٤ - ٥٨	١٢٧ - ١٣٦	٥٨ - ٦٢	١٣٣ - ١٤٤	٦٠.٥ - ٦٥.٥
٥.٤	١٦٠	١٢٢ - ١٣٢	٥٥ - ٦٠	١٣٠ - ١٤٠	٥٩ - ٦٤	١٣٧ - ١٤٩	٦٣ - ٦٨
٥.٥	١٦٢.٥	١٢٦ - ١٣٦	٥٧ - ٦٢	١٣٤ - ١٤٤	٦١ - ٦٥.٥	١٤١ - ١٥٣	٦٤ - ٦٩.٥
٥.٦	١٦٥	١٢٩ ١٣٩	٥٨ - ٦٣	١٣٧ - ١٤٧	٦٣ - ٦٧	١٤٥ - ١٥٧	٦٦ - ٧١
٥.٧	١٦٧.٥	١٣٣ - ١٤٣	٦٠.٥ - ٦٥	١٤١ - ١٥١	٦٤ - ٦٩	١٤٩ - ١٦٢	٦٨ - ٧٤
٥.٨	١٧٠	١٣٦ - ١٤٧	٦٢ - ٦٧	١٤٥ - ١٥٦	٦٦ - ٧١	١٥٧ - ١٦٦	٧١ - ٧٥.٥
٥.٩	١٧٢.٥	١٤٠ - ١٥١	٦٣.٥ - ٦٩	١٤٩ - ١٦٠	٦٨ - ٧٣	١٥٨ - ١٧٠	٧٢ - ٧٧
٥.١٠	١٧٥	١٤٤ - ١٥٥	٦٥.٥ - ٧٠.٥	١٥٣ - ١٦٤	٦٩.٥ - ٧٤.٥	١٦١ - ١٧٥	٧٣ - ٨٠
٥.١١	١٧٧.٥	١٤٨ - ١٥٩	٦٧ - ٧٢	١٥٧ - ١٦٨	٧١ - ٧٦	١٦٥ - ١٨٠	٧٥ - ٨٢
٦	١٨٠	١٥٢ - ١٦٤	٦٩ - ٧٤.٥	١٦١ - ١٧٣	٧٣ - ٧٩	١٦٩ - ١٨٥	٧٧ - ٨٣
٦.١	١٨٢.٥	١٥٧ - ١٦٩	٧١ - ٧٧	١٦٦ - ١٧٨	٧٤.٥ - ٨١	١٧٤ - ١٩٠	٧٩ - ٨٦
٦.٢	١٨٥	١٦٣ - ١٧٥	٧٤ - ٧٩.٥	١٧١ - ١٨٤	٧٨ - ٨٤	١٧٩ - ١٩٦	٨١ - ٩٠
٦.٣	١٨٧.٥	١٦٨ - ١٨٠	٧٥.٥ - ٨٢	١٧٦ - ١٨٩	٨٠ - ٨٦	١٨٤ - ٢٠٢	٨٤ - ٩٢



جدول المواد الغذائية وقيمتها في ١٠٠ غم من وزنها صالحة للأكل

المادة الغذائية	البروتين غم	السعرات	الكالسيوم ملغم	الفوسفور ملغم	الحديد ملغم	فيتامين A.1 I.U.	فيتامين ب١ B1 ملغم	رايبو فلافن ب٢ B2 ملغم	فيتامين P.P ملغم	فيتامين جـ C ملغم
١ - الخبز والحبوب ومنتوجاتها										
الخبز الاعتيادي	١٢.٥	٢٠٦	٦٠	١٠٠	٠.٦	–	٠.١٠	٠.٠٦	١.٠	–
صمون	٨.٠	٢٧٩	٣٨	١٠٠	٠.٥٤	–	٠.٠٤	٠.٠٧	٠.٩٤	–
برغل	١٢.٥	٣٥٠	٤٠	٤٥٠	٣.٥	–	٠.٤٠	٠.٠٤	٤.٣	–
حبية	١٣.١	٣٩٩	٣٦	–	٢.٤	–	٠.١٦	٠.٠٤	٢.٧٠	–
معكرونة	١١.١	٣٧٩	٤١	–	٠.٤٠	–	٠.١٢	٠.٠٨	١.٠٤	–
شعرية	١١.٦	٣٧٢	٤٠	–	٠.٧٥	–	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٩٣	–
رز عنبر	٧.٩	٣٥٥	٤٥	١٤٧	٠,٩	–	٠.١٨	٠.٠٣	١.٦	–
أذرة الشام	٩.٤	٣٥١	٩	٢٩٠	٢,٥	٢٠٠	٠.٤٣	١.١٠	١.٩	–
٢ - منتوجات الحليب										
حليب بقر كامل طازج	٣.٥	٦٤	١٢٠	٩١	٠.١	١٥٠	٠.٠٤	٠.٢١	٠.١	١
حليب معز	٣.٣	٧٠	١٥٠	١٢٩	٠.٢	٧٥	٠.٠٦	٠.١٨	٠.٣	١
حليب جاموس	٤.٠	١٠١	١٦٠	٨٦	٠.٢	١٦٠	٠.٠٥	٠.١٢	٠.١٠	١
لبن خاثر	٣.٢	٥٩	١٢٠	٩٢	٠.١	١٢٠	٠.٠٦	٠.١٨	٠.١٠	١
جبن كرد	٢٧.٦	٣٣٤	٧١٧	٤٩٥	٢.١٥	١٤٥٥	٠.٠٢	٠.٢٢	٠.١١	–
جبن عرب	٢٣.٢	٣١٠	٥٢٧	٥١٠	١.١٥	٩٣٨	٠.٠٤	٠.٤٤	٠.٣٢	–
القيمر	٥.٢	٥٧٥	١٣٥	–	١.٢٥	١٣٤٥	٠.٠٣	٠.١٠	٠.٠٩	–
٣ - اللحوم والطيور والأسماك										
لحم بقر	١٨.٧	٢٤٠	٨	١٧٠	٢.٦	–	٠.٠٦	٠.١٦	٤.٣	–
لحم غنم متوسط الشحم	١٧.٠	٢٦٧	٧	١٨٠	٢.٢	–	٠.١٠	٠.٢٠	٢.٠	–
لحم دجاج فروج	١٦.٠	١٤٩	١٥	٢٠٠	١.٥	–	٠.٠٨	٠.١٦	٩.٠	–
سمك	١٢.٨	١٥٩	٥٤	٢١٠	٢.٧	١٠٠٠	٠.١٤	٠.٣٧	٠.١	–
مخ	١٠.٣	١٢٥	١٢	٢٥٠	٣.٢	٥٠٠	٠.٢٥	٠.٢٤	٣.٢	١٤
قلب	١٦.٢	١١٦	١٠	١٨٥	٤.٥	٤٠	٠.٣٠	٠.٩	٠.٦	٤
الكبد	٢٠,٠	١٣٦	١٠	٣٠٠	٨,٠	٢٥٠٠٠	٠,٣٠	٣,٠٠	١٣,٠	٢٠
الكلية	١٦,٠	١٣١	١٣	٢٥٠	٦,٠	١٠٠٠	٠,٣٥	٢,٥٠	٧,٠	١٢,٠
اللسان	١٤,٦	٨١	١٦	٢٠٠	٦,٦	١٦٥	٠,٠٩	٠,٤٠	٣,٣	٢
لحم الماعز	١٨,٤	١٥٧	١١	–	٢.٢	–	٠,١٧	٠,٣٢	٥,٦	–
البيض (٢)	١٢,٨	١٥٩	٥٤	٢١٠	٢,٧	١٠٠٠	٠,١٤	٠,٣٧	٠,١	–
٤ - المكسرات										
اللوز	١٨,٦	٦٤٣	٢٥٤	٤٧٥	٤,٤	–	٠,٢٥	٠,٦٧	٤,٦	–
جوز الهند	٣,٥	٣٤٧	١٣	٨٥	٢,٠	–	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٦	٢
الجوز	١٥,٠	٧٠٤	٨٣	٣٨٠	٢,١	٤٠	٠,٤٠	٠,٢٠	١,٥	٣
فستق اخضر	٢٠,٠	٦٣٧	١٤٠	–	١٤	١٠٠	٠,٨٠	٠,٢٤	١,٥	–
بندق	٢٣,٥	–	–	–	–	–	–	–	–	–
فول سوداني (فستق عبيد)	٢٥,٥	٥٨٩	٦٦	٣٩٣	٣,٠	٣٠	٠,٩١	٩,٢١	١٧,٦	١
كستناء	٢,٨	٢٠١	٣٠	٨٧	١,٥	قليل	٠,٢٤	٠,٢٢	٠,٥	٣٠
بلوط	٣,٠	٢٦٨	٤٦	٢٤٢	١,٣	–	٠,١٧	٠,٠٤	٢,٠	–
٥ - البقول										
باقلاء جافة	٢٥,٠	٣٥٤	٧٧	٣٧٤	٦,٠	١٠٠	٠,٥٣	٠,٣٠	٢,٥	٦
باقلاء خضراء	٥,٢	٧٢	٤٣	٧٠	١,٠	٦٨٦	٠,٣٧	٠,١٨	١,٧	٢٨
فاصوليا يابسة	٢٢,٦	٣٤٩	٨٦	٢٤٧	٧,٦	١٥	٠,٥٤	٠,١٩	٢,١	٣
فاصوليا خضراء	٢,٠	٤٦	٥٥	٤٥	١,٤	٧٠٠	٠,٠٨	٠,١١	٠,٦	٢٠
لوبيا جافة حمراء	٢٣,١	٣٥٣	٧٧	٤٢٠	٧,٠	٣٠	٠,٩٠	٠,٢٠	١,٩	٣
لوبيا خضراء	٣,٦	٥٧	٤٥	٥٢	١,٢	٥٠٠	٠,١٣	٠,١١	١	٢٢

المادة الغذائية	البروتين غم	السعرات	الكالسيوم ملغم	الفوسفور ملغم	الحديد ملغم	فيتامين A.1 I.U.	فيتامين ب١ B1 ملغم	رايبو فلافن ب٢ B2 ملغم	فيتامين P.P ملغم	فيتامين جـ C ملغم
بزاليا	٧,٠	١٠٢	٢٥	١٢٤	٢,٠	٥٠٠	٠,٣٨	٠,١٤	٢,٣	٢٦
حمص	١٦,٢	٣٧٦	١٣٤	٣٢٤	٧,٣	٤٥	٠,٤٦	٠,١٦	١,٧	١
عدس	٢٢,١	٣٦٦	٨٤	–	١٠,٥	–	٠,٦٢	٠,٢٢	٢,٠٣	٢,٩
مرطمان	١٥,٢	٣٧٠	١١٣	–	١,٣٥	–	٠,٩٠	٠,١٣	٢,٥٧	–
ماش	١٧,٤	٣٦٨	١٤٤	–	٢,٠٥	–	٠,٢٧	٠,٢١	١,٦٠	–
سمسم	٢٠,٠	٦٢٢	١٢٠٠	٦٢٠	١٠,٤	١٥	٠,٩٨	٠,٢٥	٥,٠	–
٦ - الخضراوات										
شمندر	١,٧	٤٧	٢٠	٣٨	٠,٨	٢٠	٠,١	٠,٠٤	٠,٢	٥
جزر	١,٠	٤٢	٣٥	٣٦	٠,٩	١٠٠٠٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٦	٥
شلغم	٠,٨	٢٩	٣٢	٢٦	٠,٤	٢٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٥	٢٨
فجل	١,٢	٢٩	٢٦	٣٠	١,٢	٣٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٣	٢٨
لهانة	١,٧	٣٣	٤٣	٣٦	٠,٧	٩٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٣	٤٣
سلق	١,٦	٣٢	١٠٠	٢٩	٢,٥	٢٦٠٠	٠,٣	٠,٠٩	٠,٤	٣٤
سبانغ	٢,٨	٣٣	٨٠	٣٠	٣,٢	٨٠٠٠	٠,٠٨	٠,٢٠	٠,٦	٥٠
خس	١,٣	١٩	٤٣	٣٤	١,٣	٧٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٤	١٠
كرفس	٠,٨	٢٢	٥٢	٣٦	١,٤	٣٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٤	٨
ريحان	٣,٨	٥٠	١٤٨	٥٧	٩,٨	٧٠٣٠	قليل	٠,٣٧	١,٩	٤٤
نعناع	٤,٠	٦٥	٢٠٠	٨٠	٨,٠	٤٠٠٠	٠,١٣	٠,٢٦	١,٠	٣٥
رشاد	٢,٨	٢٩	١٤٨	٥٠	٢,٥	٣٥٠٠	٠,١٢	٠,٢٠	١,٠	٥٠
خباز	٤,٤	٤٧	٢٤٩	٦٩	١٢,٧	٢١٩٠	٠,١٣	٠,٢٠	١,٠	٣٥
ورق عنب	٣,٨	٩٧	٣٩٢	٤٤	٣,٩	١٧٠٠٠	٠,٢٦	٠,٠٨	–	١٢٠
خيار	٠,٧	١٧	١٦	٢٤	٠,٦	٥	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٢	١٤
فلفل اخضر	١,١	٢٩	١٢	٢٤	١,٠	١٠٠٠	٠,٠٦	٠,٠٧	١,٠	١٠٠
فلفل حار	١,٥	٣٧	١٠	٢٧	٠,٦	٥٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦	١,٠	١٢٠
شجر أحمر	١,٠	٢٩	٢١	٢٤	٠,٦	٢٧٦٠	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,٥	١٥
شجر	١,٣	١٧	٣٠	×	١,٣	٥٠٠	×	٠,١	٠,٦	٢٠
شجر كوسة صيفي	٠,٦	٣١	١٩	٢٢	٠,٥	٢٨٥	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,٥	١٥
شجر أبو رقبة	١,٠	٣٢	١٩	٣٢	٠,٦	٤٥	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٥	١٩
طماطم	٠,٨	٢٥	٧	٢٤	٠,٦	٦٠٠	٠,٠٦	٠,٠٥	٠,٠٧	٢٣
باميا	٢,٢	٤٩	٧٨	٦٢	١,١	٣٠٠	٠,٠٨	٠,١٢	١,١	٣٠
باذنجان	١,٠	٣٢	٢٣	٣١	٠,٨	٣٠	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,٨	٥
بطاطا	١,٨	٨١	١٢	٤٠	٠,٨	٢٠	٠,٠٩	٠,٠٣	١,٥	١٦
كما	٤,٤	١٠١	–	–	–	–	–	–	–	–
زيتون اخضر	١,٥	١٤٤	٩٠	١٧	٢,٠	٣٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,١	–
زيتون اسود	١,٨	٢٠٧	٧٧	١٧	١,٦	٦٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	–
بصل اخضر	١,٥	٤١	٣٤	٤٢	١,٤	–	١,٠٤	٠,٤	٠,٤	٢٢
بصل يابس	١,٤	٤٦	٣٠	٤٥	١,٠	١٥	٠,٤٠	٠,٣	٠,٣	١٠
ثوم	٥,٣	١٤٠	٣٨	١٣٤	١,٠٤	١٥	٠,٢١	٠,٠٨	٠,٦	٩
٧ - الفواكه										
تفاح	٠,٣	٦٣	٦	١٠	٠,٤	٣٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٢	٦
مشمش	٠,٨	٦٤	٣٠	٣٢	١,١	٢٠٠٠	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,٥	١٠
موز	١,٢	١٠٢	١٠	٢٨	٠,٨	١٣٥	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,٦	٩
تمر يابس	٢,٢	٣١٨	٧٢	٦٠	٢,١	٦٠	٠,٠٩	٠,١٠	٢,٢	–
تمر طازج	٠,٩	١٦٣	٥١	٣٠	١,٣	٥٠	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٦	١٠
تين طازج	١,٤	٨٨	٥٤	٣٢	٠,٦	٨٠	٠,٠٦	٠,٠٥	٠,٥	٢
تين يابس	٤,٠	٣٠٣	١٨٦	١١١	٣.٥	٨٠	٠,١٦	٠,١٢	١,٧	–
عنب	٠,٦	٧٦	١٥	١٥	٠,٩	٨٠	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٥	٣

المادة الغذائية	البروتين	السعرات	الكالسيوم	الفوسفور	الحديد	فيتامين أ ـ A	فيتامين ب١ ـ B1	رايبو فلافن ب٢ ـ B2	فيتامين P.P	فيتامين جـ ـ C
	غم		ملغم	ملغم	ملغم	I.U.	ملغم	ملغم	ملغم	ملغم
ليمون حامض	٠,٧	٤٣	٤١	١٥	٠,٧	١٥	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,١	٥١
ليمون حلو	٠,٧	٤٤	٣٠	٢٠	٠,٥	–	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٢	٤٨
ليمون هندي (كريب فروت)	٠,٦	٤٣	١٨	٢١	٠,٥	٣٠	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٢	٤٣
اللالنكي	٠,٧	٥٠	٣٠	١٦	٠,٤	١٢٠	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٣	٣٣
برتقال	٠,٨	٤٩	٣٤	٢٠	٠,٧	١٢٠	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٢	٥٩
تكي	١,٢	٦٤	٣٤	٣٦	٢,٠	٣٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٥	١٨
تكي اسود	١,٥	٨١	٦٠,٩	٣٣,٣	٣,٠	٥	–	–	–	–
الشليك	١,٢	٦٤	٣٤	٣٦	٢,٠	٣٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٥	١٨
عرموط	٠,٨	٥٩	١٢	٢٦	١,١	١٥	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,٤	٢٨
إجاص	٠,٣	٦٤	٦	١٠	٠,٥	١٥	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٢	٥
خوخ	٠,٦	٥٢	١٠	١٥	٠,٥	١٢٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٥	٦
سفرجل	٠,٦	٧١	٦	٥١	٠,٦	٣٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٤	١٧
أناناس	٠,٤	٥٩	١٨	٨	٠,٥	٤٥	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٢	٦١
رمان	٠,٨	٧٧	١٠	٣٤	٠,٦	–	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٩	٨
رقي	٠,٥	٢٩	٦	٧	٠,٢	٢١٥	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٢	٦
بطيخ	٠,٥	٢٨	١٥	١٥	١٢	١٠٥٠	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٦	٢٩
كرز	١,٨	٧٠	٣٠	٢٥	٠,٤	٩٠	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٢	١٥
تمر هند	٣,١	٣٠٥	٥٤	١٠٨	١,٠	٦٠	٠,٤٤	٠,١٦	٢,١	٦
نومي بصرة	٠,٤	٤٢	٢٤	١٤	٠,٤	١٥	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,١	٤٠
٨ ـ الدهنيات										
الشحم	٣٥	٢١٥	–	–	–	١٥٠٠	٠,٠٣	–	–	–
دهن حر	٠,٣	٨١٣	–	–	–	–	–	–	–	–
زيت الزيتون	–	٩٠٠	–	–	–	–	–	–	–	–
دهن نبات	–	٩٠٠	–	–	–	–	–	–	–	–
زبد	١	٧٥٠	١٩	١٨	٠,٢	٢٥٠٠	قليل	٠,٠١	٠,١	–
٩ ـ السكريات										
دبس	–	٢٩٣	٤٠٠	٨٠	١٠,٠	–	٠,٠٤	٠,١٥	١,٤	–
عسل	٠,٣	٥١٦	٩١	٣	٩,٠	–	٠,٣٥	٠,٠٥	١,٥	–
سكر الشاي	–	٣٨٥	–	–	–	–	–	–	–	–
حلاوة راشي	١٠,٥	٥١٦	٩١	–	٩,٠	–	٠,٣٥	٠,٠٥	١,٥	–

جدول بالسعرات الحرارية لبعض الأطعمة الجاهزة

المادة الغذائية	الكمية	السعرات
الشاي بدون سكر	كوب	–
القهوة بدون سكر	كوب	–
قهوة بالسكر	كوب	٢٨
عصير برتقال	كوب	١١٠
عصير الكريب فروت	كوب	٩٠
عصير الطماطه	كوب	٤٨
المشروبات الغازية	كوب	١١٠
الحليب واللبن الكامل الدسم	كوب	١٦٥
الحليب واللبن نصف الدسم	كوب	١٢٠
حساء العدس	كوب	٦٠٠
حساء الطماطه	كوب	١٠٠
حساء الخضر	كوب	١٠٠
الخبز العربي	رغيف متوسط	٢٧٠
الخبز الإفرنجي	شريحة	٦٥
السكر الأبيض	ملعقة طعام	٥٠
العسل	ملعقة طعام	٦٢
المعكرونة المسلوقة	كوب	٢٢٠
الرز المطبوخ	كوب	٢٠٠
البيض المسلوق	واحدة	٧٥
البيض المقلي	واحدة	١٠٥
الهامبرغر	واحدة كبيرة	٣٠٠
الستيك	١٠٠ غم	٣٠٠
لحم غنم مسلوق	قطعة كبيرة	١٧٥
لحم عجل مقلي	قطعة متوسطة	١٨٥
السمك المشوي	١٠٠ غم	٢٢٠
سمك التونا	كوب	٦٠٠
السردين	٤ قطع	١٠٠
الدجاج المشوي	١/٢ دجاجة	١٢٥
زيت الزيتون	ملعقة طعام	١٢٥
الزبدة	ملعقة طعام	١٢٥
الزيوت النباتية	١٠٠ غم	٨٩٠
البطاطا المسلوقة	واحدة متوسطة	٩٠
البطاطا المشوية	واحدة	٩٠
البطاطا بيوريه	كوب	٢٣٠

الفصل الرابع

الخلاصة

وتعنى السائل الذي يحتوي على مقادير مختلفة من المواد الغذائية وتطبخ بطريقة خاصة لاستخراج النكهة واللون والعناصر الغذائية من المواد المستعملة. وتستخرج عادة من طبخ العظام واللحم والخضر أحياناً.

الشروط الواجب مراعاتها في عمل الخلاصة :

١ – اختيار اناء نظيف ذو غطاء محكم.

٢ – تنظيف المواد المستعملة جيداً.

٣ – تقطيع اللحم قطعاً صغيرة وتكسير العظم ونزع الشحم ان وجد.

٤ – عند استعمال اللحم وحده يستحسن غمره بالماء البارد ربع ساعة حتى تتسرب العناصر الغذائية الى الماء ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع نزع الزبد (الزفرة) كلما ظهرت ثم تهدأ الحرارة ويترك على النار من ٢ – ٣ ساعات.

٥ – يمكن استعمال بقايا الاطعمة في المنزل كقطع العظام واللحوم والخضر.

٦ – عند استعمال الخضر توضع صحيحة ان كانت صغيرة أو تقطع قطعاً كبيرة وتضاف الى ماء اللحم في منتصف مدة الطهي.

٧ – تصفى من المادة الدهنية بتركها حتى تبرد ثم تنزع الطبقة الدهنية منها.

خلاصة اللحم الجيدة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مع العظم، ٦ كوب ماء، بصلة صغيرة، قطعة جزر، قليل من المعدنوس، ورقة غار.

العمل :

١ – ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة ويكسر العظم.

٢ – يضاف الماء البارد الى اللحم في القدر ويترك لمدة ربع ساعة.

٣ – يوضع القدر على النار حتى يغلى وتنزع الزفرة كلما ظهرت ثم تهدأ الحرارة ويترك على النار لمدة ثلاث ساعات مع احكام تغطية القدر.

٤ – تضاف الخضرة قبل نضوجه بساعة.

٥ – تصفى الخلاصة في اناء نظيف وتترك لتبرد ثم تزال الطبقة الدهنية، وتستعمل هذه الخلاصة في الحساء وطهي الخضر.



الخلاصة البنية

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقر، $\frac{1}{2}$ كيلو عظم مكسر، ٨ كوب ماء بارد، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل دهن، بصلة واحدة، ورقة غار، $\frac{1}{2}$ باقة معدنوس، قطعة جزر، قطعة شلغم، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل ملح (٢ عود قرنفل، ١٠ حبات فلفل أسود، ٢ هيل، تربط كلها في شاشة نظيفة).

العمل :

١ – يفرم البصل ويقلى في الدهن.

٢ – تنزع النخاع من العظام وتوضع في قدرعلى نار هادئة.

٣ – يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويقلى نصفه مع نخاع العظام.

٤ – يرفع من النار ويضاف الى البصل المقلي ثم يضاف اللحم الباقي وشاشة البهارات.

٥ – يضاف اليه الماء ويترك قليلاً ثم يعاد وضع القدر على النار.

٦ – تضاف الخضر المقطعة بعد ساعة من الغلي وتترك على النار مدة ساعة أخرى.

٧ – تصفى وتترك لتبرد ثم تزال الطبقة الدهنية.

ملاحظة :

لتنقية الخلاصة يضاف اليها مسحوق من قشر بيضتين وبياض بيضة واحدة، مع بقية المواد في بداية الطبخ وتخفق جيداً حتى تقرب من الغليان وترفع الخفاقة وتترك على النار دون تحريك فتجمد طبقة بيضاء على السطح ثم تصفى خلال شاشة.

الحساء
(الشوربة)

الحساء هي خلاصة مزيج من المواد الغذائية تكون أماخفيفة أو ثخينة، ولونها يكون عادة بلون المادة الغذائية المعمولة منها، وأحياناً تصفى من المواد الغذائية وتسمى الحساء الشفاف Clear Soup كالخلاصة البنية وأحياناً تقدم مع المواد الغذائية كالشوربة الاعتيادية Soup Stocks.

وللحساء قيمة غذائية كبيرة وسهلة الصنع ومغذية ومنبهة لافراز العصارات الهضمية وتسهل عملية الهضم.

وتقدم اعتيادياً كأول صنف في قائمة الطعام وتكون ساخنة وتقدم في صحن عميق مع ملعقة خاصة ويتكون الحساء عادة مما يأتي:

١ – المادة الاساسية من الخضر أو اللحم أو السمك أو الطيور أو الحبوب.

٢ – المادة الدهنية كالزبد أو الدهن.

٣ – السائل ويكون أما الماء أو عصير الخضر أو الخلاصة أو الحليب أو اللبن أو خليط من هذه المواد.

٤ – مادة تعطى النكهة مثل المعدنوس أو القرنفل او ورق الغار او اي نوع آخر من البهارات.

٥ – مادة تعطى الحساء قواماً ثخينا كالطحين والنشا والمعكرونة والشعرية والبيض.

الشروط التي يجب ان تتوفر في الحساء :

١ – أن تظهر نكهة المادة الاساسية.

٢ – ان يكون قوامها سميكا عدا الحساء الشفاف.

٣ – أن يماثل لونها لون المادة الاساسية.

٤ – أن تكون المادة الدهنية فيها قليلة.

٥ – ان تقدم ساخنة بقدر المستطاع مع ما يلائمها من الطعام.

الحساء الشفاف

المقادير :

٤ كوب خلاصة بنية، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقر، بياض بيضة وقشر بيضتين، قطعة جزر، قطعة (لفت) شلغم، $\frac{1}{2}$ باقة معدنوس، قليل من البهارات المخلوطة المربوطة في شاشة.

العمل :

١ – يفرم اللحم قطعاً صغيرة وتنظف الخضر وتترك صحيحة.

٢ – تمزج جميع المقادير وتوضع في قدر نظيف.

٣ – يوضع القدر على النار الهادئة ثم يخفق المزيج بقوة بالخفاقة الى أن يقرب من الغليان وترفع الخفاقة.

٤ – يترك على النار بدون تحريك مع زيادة الحرارة فتجمد الطبقة البيضاء على السطح.

٥ – تهدأ النار ويترك الاناء مغطى لمدة ٤٠ دقيقة.

٦ – يصفى خلال مصفى ناعم أو شاشة ويقدم رائقا وقد تضاف اليه بعض المواد لغرض التجميل أو التنويع.

الحساء الشفاف بالخضرة

يضاف للحساء السابق الخضر حسب الرغبة وذلك بتقطيعها وسلقها او تستعمل الخضر المجمدة وتضاف الى الحساء الشفاف قبل التقديم بفترة قليلة.

الحساء الشفاف بالمعكرونة

تستعمل المعكرونة الصغيرة جداً وبمختلف اشكالها بعد سلقها بالماء والملح ثم تصفى وتغسل بالماء البارد وتضاف الى الحساء قبل التقديم مباشرة.

حساء الجزر

المقادير

٣ جزر متوسط، ٣ كوب خلاصة لحم، ٣ ملاعق أكل رز، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملعقة اكل زبد، ملح فلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف الجزر ثم يبرش ناعماً ويضاف الى خلاصة اللحم ويغلى معه لمدة ربع ساعة.

٢ – يغسل الرز ويضاف الى المزيج ويغلى حتى ينضج الرز ويمكن اضافة الماء المغلي اذا صار ثخينا ويضاف الملح والفلفل.

٣ – يوضع الزبد والمعدنوس في اناء عميق ويسكب الحساء فوقه ويقدم حالاً.

حساء اللحم بالرز

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم غنم، ٤ كوب ماء، ملعقة أكل رز، ملعقة اكل معدنوس مفروم، قطعة جزر أصفر، بصلة واحدة، قطعة شلغم (لفت)، ملح.

العمل :

١ – يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويضاف اليه الماء ويوضع على النار الهادئة لمدة ساعة ونصف مع نزع الزفرة كلما ظهرت.

٢ – يضاف الرز بعد غسله والخضر بعد تقطيعها عدا المعدنوس ويبقى القدرعلى النار حتى تنضج حوالي ساعة واحدة.

٣ – يرفع العظم اذا وجد ويترك قليلاً لرفع المادة الدهنية.

٤ – يعاد تسخينه ويضاف اليه المعدنوس المفروم ويقدم.

حساء الخضر

المقادير :

قطعة جزر، ٢ بطاطة، بصلة صغيرة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٢ شجر (كوسا)، ملعقة أكل دهن، ٤ كوب ماء أو خلاصة لحم، $\frac{1}{2}$كوب حليب أو عصير طماطة، ملح، بهارات مخلوطة.

العمل :

١ – تغسل الخضر وتعد كل حسب نوعها وتقطع مكعبات أو شرائح رقيقة، أما البصل فيفرم ناعماً.

٢ – تقلى الخضر في الدهن مدة خمس دقائق ثم يضاف اليها الماء أو الخلاصة والملح والبهارات وتترك على النار الى أن تنضج.

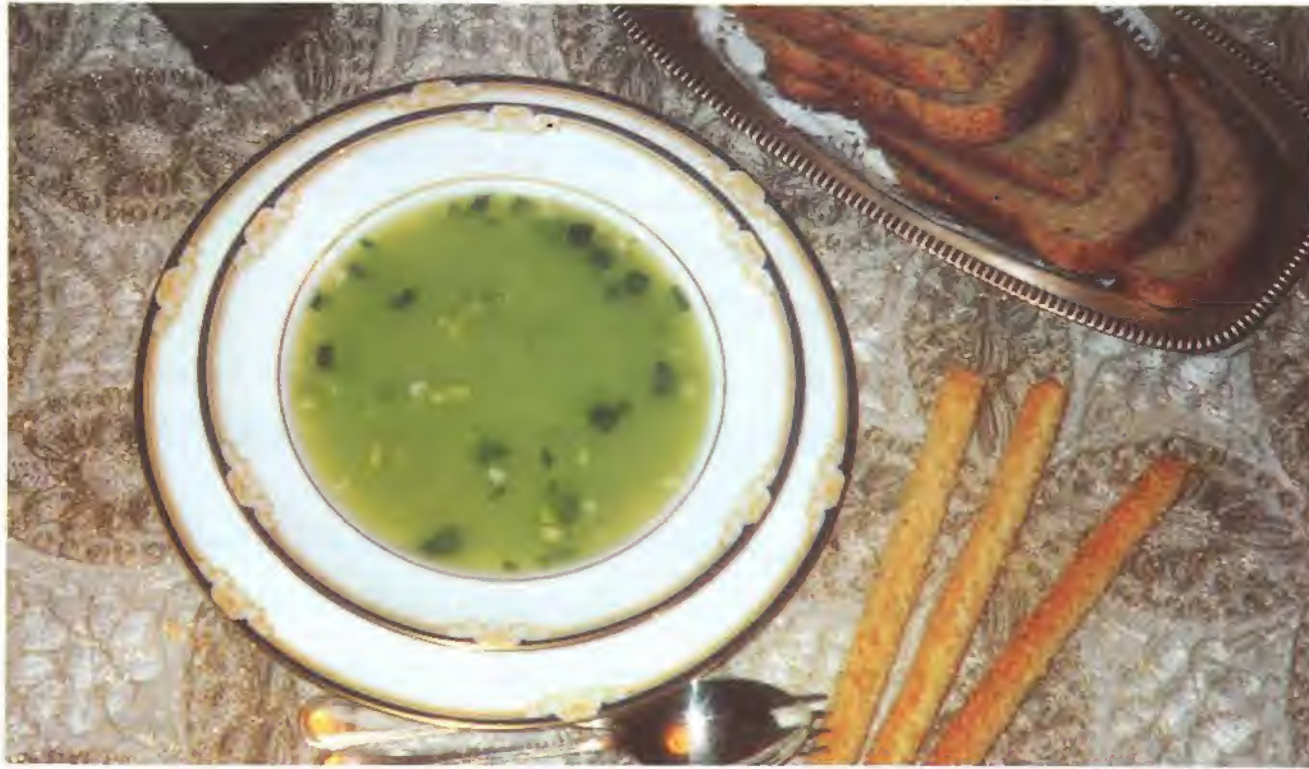
٣ – يضاف الحليب بعد ذلك أو عصير الطماطة في حالة استعماله.

٤ – يغلى الحساء على النار لمدة خمس دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً.

حساء البزاليا

المقادير :

$\frac{1}{2}$كيلو بزاليا خضراء أو كوب بزاليا معلبة أو مجمدة ، بصلة صغيرة، ملح، ٢ ملعقة نعناع مفروم، فلفل اسود، ٢ كوب



ماء أو خلاصة لحم، $\frac{1}{2}$ كوب حليب، ملعقة أكل دهن، ملعقة كوب نشاء أو طحين.

العمل :

١ – تفلس البازلاء وتغسل.

٢ – توضع البازلاء والبصل المفروم والنعناع والماء أو الخلاصة في قدر ثم توضع على نار هادئة حتى تنضج تماماً.

٣ – تصفى بالمصفى او تهرس جيداً بالملعقة ثم تعاد الى القدر ويضاف اليها الدهن.

٤ – يمزج النشاء أو الطحين بالحليب البارد جيداً ويضاف للحساء مع المزج الجيد ثم توضع على النار مع الاستمرار في التحريك حتى تغلى وتتبل وتقدم.

حساء البطاطة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة، ٤ كوب ماء أو خلاصة لحم، ملعقة أكل دهن، بصلة واحدة، كوب حليب، $\frac{1}{2}$ملعقة أكل طحين أو نشاء، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تغسل البطاطة وتقشر وتقطع مكعبات ويفرم البصل ناعماً.

٢ – تقلب البطاطة والبصل في الدهن الحار لمدة خمس دقائق.

٣ – يضاف الماء أو الخلاصة اليها وتترك على نار هادئة حتى تنضج.

٤ – تصفى بالمصفى أو تهرس جيداً بالملعقة ثم يضاف اليها الطحين أو النشاء الممزوج بالحليب ويعاد وضعها على النار (ويمكن وضعها في صانعة الاغذية).

٥ – تترك على النار مع التحريك المستمر الى أن تغلى وتتبل وتقدم.

حساء الطماطة بالمعكرونة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب معكرونة ناعمة، كوب حليب، ٤ كوب ماء أو خلاصة لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ملعقة كوب نشاء أو طحين، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تسلق المعكرونة بالماء المغلي المملح مدة خمس دقائق ثم تصفى.

٢ – يغلى نصف الماء أو الخلاصة مع المعكرونة وتترك على النار لمدة عشرين دقيقة.

٣ – تغسل الطماطة وتقطع مكعبات وتطبخ مع النصف الباقي من الماء أو الخلاصة حتى تنضج ثم تصفى وتضاف للمعكرونة.

٤ – يعاد تسخينه ويضاف اليه الطحين أو النشاء الممزوج بالحليب ويترك على النار مع التحريك حتى يغلى مدة خمس دقائق.

حساء الطماطة بالرز

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب رز، ٣ كوب عصير طماطة وكوب ماء (أو نصف كوب معجون طماطة مع ٤–٦ كوب ماء)، بصلة واحدة، ٢ ملعقة أكل زبد أو ملعقة أكل دهن، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح، فلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم البصل ويقلى قليلاً في الدهن.

٢ – تضاف اليه جميع المواد الباقية وتغلى لمدة نصف ساعة وتقدم حارة.

يمكن تعويض الرز بالشعرية حسب الرغبة.

حساء الطماطة بالحليب

المقادير :

٢ كوب عصير طماطة، بصلة صغيرة، ٢ ملعقة كوب سكر، ٢ ملعقة أكل طحين، ٤ كوب حليب، ٣ ملعقة أكل زبد أو دهن، ملح، فلفل اسود، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – يطبخ عصير الطماطه والبصل المفروم والملح والبهارات والسكر معاً لمدة ١٥ دقيقة.

٢ – يحرك الطحين في الزبد او الدهن الحار ويرفع من النار ويضاف اليه الحليب تدريجياً مع التحريك حتى يتجانس المزيج.

٣– يضاف اليه مزيج الطماطة مع الاستمرار بالتحريك.

٤ ـ يعاد وضعه على النار ويغلى لمدة ٥ – ١٠ دقائق ويقدم مع العدنوس.

حساء الطماطة بالكريم

المقادير :

٣ كوب عصير طماطة، ٢ بصلة، ٤ ملاعق اكل زبد او دهن، ٤ ملاعق اكل طحين، ٣ كوب حليب ، $\frac{1}{2}$ كوب كريم، ملح وفلفل اسود ، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – يقلى البصل في الدهن الحار الى أن يشقر ويضاف اليه الطحين ويحرك قليلاً.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه الحليب مع التحريك حتى يتجانس ويعاد على النار ليغلى الى أن يثخن قليلاً.

٣ – يغلى عصير الطماطة مع قليل من البصل في اناء مفتوح لمدة ربع ساعة الى أن يصبح بمقدار كوبين.

٤ – يضاف مزيج الطماطة الى مزيج الحليب ويغلى معاً لمدة خمس دقائق ويتبل.

٥ – يضاف الكريم قبل التقديم ويزين بالمعدنوس المفروم.



حساء الطماطة بالخضر

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٢ كوب ماء أو خلاصة اللحم، بصلة واحدة، قطعة جزر أو أي نوع من الخضر، ملعقة أكل دهن، ملعقة $\frac{1}{2}$ كوب نشاء أو طحين، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يوضع الدهن على النار وتضاف اليه الطماطة المقطعة والبصل المفروم والخضر المقطعة ويقلب ثم يضاف الماء أو الخلاصة.

٢ - يترك على النار حتى ينضج حوالي ٢٠ دقيقة.

٣ - يصفى بمصفى ناعم ويضاف اليه النشاء أو الطحين الممزوج بقليل من الماء البارد ويتبل.

٤ - يعاد الى النار ويحرك الى أن يغلى ويقدم.

حساء الشجر (الكوسا)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو شجر، بصلة واحدة، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل طحين، ملعقة أكل دهن، ٢ كوب ماء أو خلاصة، ٢ كوب حليب، ملح وفلفل ابيض.

العمل :

١ - يقشر الشجر ويقطع مكعبات ويضاف مع البصل المقطع الى الدهن الحار ويقلب لمدة خمس دقائق.

٢ - يضاف اليه الماء أو الخلاصة ويترك على النار الى أن ينضج تماماً.

٣ - يصفى أو يهرس بالملعقة ثم يضاف اليه الطحين الممزوج بالحليب ويتبل ويعاد وضعه على النار مع التحريك حتى يغلى ويقدم.

حساء المعدنوس

المقادير :

٣ باقة معدنوس، ملعقة أكل دهن، ملعقة أكل طحين، ٣ كوب ماء، كوب حليب، ٢ ملعقة أكل كريم، بصلة، ملح، جوز الطيب او فلفل اسود.

العمل :

١ - يغسل المعدنوس جيداً ويفرم ناعماً وكذلك البصل.

٢ - يضاف الى الدهن الحار ويحرك قليلاً ويضاف اليه الماء ويترك على النار لمدة ٢٠ دقيقة.

٣ - يضاف اليه الطحين الممزوج بالحليب البارد حتى يغلى مع التحريك ويتبل.

٤ - يصفى المزيج ويسخن مرة أخرى ويضاف الكريم قبل التقديم مباشرة.

حساء الخضرة البيضاء

المقادير :

٢ قطعة شلغم (لفت)، ٢ بطاطة، بصلة واحدة، قطعة جزر، ملح وفلفل ابيض، ٣ كوب ماء او خلاصة، كوب حليب، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل دهن، ملعقة كوب طحين.

العمل :

١ - تقطع الخضر ويفرم البصل ناعماً ثم تقلى جميعاً في الدهن لمدة خمس دقائق.

٢ - يضاف اليها الماء او الخلاصة والملح وتترك على النار حتى تنضج وتتبل.

٣ - يمزج الطحين بالحليب ويضاف الى الحساء مع التحريك حتى يغلى ويقدم.

ملاحظة :

يمكن اضافة الكريم الى كافة الانواع من حساء الخضر لزيادة القيمة الغذائية بمقدار ملعقتين أكل قبل تقديمها مباشرة.

حساء السبيناغ

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سبيناغ، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم ، ملعقة أكل دهن، ملعقة أكل طحين، ٢ كوب حليب، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - ينظف السبيناغ جيدا ويغسل عدة مرات.

٢ - يسلق في قليل من الماء ويهرس بالملعقة أو بالمصفي.

٣ - يسلق الدهن ويضاف اليه الطحين ويقلب لمدة دقيقتين ثم يرفع من النار ويضاف اليه الحليب مع ملاحظة تحريكه بخفة حتى لا يتكتل الطحين الى أن يتجانس المزيج.

٤ - يعاد وضعه على النار ويضاف اليه مزيج السبيناغ ويتبل ويحرك.

٥ - يترك يغلي حتى يصبح ثخنه حسب الرغبة.

٦ - يضاف اليه الكريم والمعدنوس المفروم قبل التقديم مباشرة. ويمكن تعويض ذلك بعصير الليمون الحامض.

ملاحظة :

يمكن عمل أنواع من الحساء من بقايا الخضر الموجودة في البيت باحدى الطرق السابقة.

حساء الدجاج

المقادير :

دجاجة صغيرة ، ٨ كوب ماء بارد، بصلة واحدة، باقة معدنوس، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع مع تكسير العظام وتوضع في قدر مع الماء البارد والبصل والمعدنوس، ويغطى القدر ويترك على النار لمدة ساعة مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٢ – يصفى ويتبل ويمكن اضافة قطع من لحم الدجاجة أو قليل من الرز المطبوخ اليه.

حساء الدجاج بالخضرة

المقادير :

٦ كوب ماء دجاج، ٣ ملعقة أكل رز، بصلة كبيرة، باقة معدنوس، ٤ جزر، ٢ ملعقة أكل زبد أو دهن، ٣ ملاعق أكل طحين، $\frac{1}{2}$ كوب حليب أو ٢ ملعقة أكل كريم، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ – يغلى ماء الدجاج ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف اليه الرز المغسول ويترك على النار لمدة عشر دقائق.

٢ – يفرم البصل والمعدنوس ويقطع الجزر شرائح رفيعة وتضاف الى ماء الدجاج وتطبخ الى أن تنضج الخضرة.

٣ – يسخن الدهن أو الزبد في قدر ويضاف اليه الطحين ويقلب قليلاً ثم يرفع من النار ويضاف اليه ماء الدجاج تدريجياً مع التحريك المستمر الى أن تمتزج المواد جيداً ويغلى على النار الى أن يثخن.

٤ – يضاف الكريم قبل التقديم عند استعماله أو يضاف الحليب قبل رفعه من النار بمدة خمس دقائق.

حساء الدجاج بالحامض

المقادير:

دجاجة صغيرة، كوب شعرية ناعمة، ٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتسلق في كمية كبيرة من الماء بحيث يبقى منه ٦ كوب.

٢ – تقطع الدجاجة قطعاً صغيرة وينزع العظم والجلد ثم تعاد الى القدر.

٣ – يضاف الملح والفلفل والشعرية بعد نضج الدجاجة وتترك تغلى الى ان تنضج الشعرية.

٤ – يخفق البيض جيداً ويضاف اليه عصير الليمون ويضاف الى الحساء تدريجياً ملعقة بعد الاخرى بعد رفعه من النار الى أن يذوب البيض ويمتزج بالمرق.

٥ – يعاد تسخينه على النار ويقدم.

حساء اللبن بالرز

المقادير :

كوب رز، ٣ كوب ماء، ٢ كوب لبن مخفف، ملح، ٢ ملعقة اكل نعناع مفروم أو ملعقة كوب نعناع مجفف.

العمل :

١ – يغسل الرز بعد تنظيفه ويسلق في الماء الى ان ينضج.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه اللبن والملح تدريجياً مع التحريك المستمر.

٣ – يعاد وضعه على النار مع التحريك حتى يثخن حسب الرغبة.

٤ – يضاف اليه النعناع المقطع قبل التقديم وهو ساخن.

ملاحظة :

يمكن استعمال الحليب بدلا من اللبن عند الحاجة.

حساء اللبن باللحم

المقادير :

(٣ كوب لبن مع ٢ كوب ماء)، كيلو لحم مفروم ناعم، ٢ بيض، عصير ليمونة واحدة، فص ثوم واحد، ٢ ملعقة أكل طحين، ملح، ٢ ملعقة اكل نعناع مفروم، ماء اضافي لسلق اللحم.

العمل :

١ – يوضع اللحم في القدر مع الماء الكافي ويغلى حتى ينضج ويبقى مقدار ٢ كوب ماء.

٢ – يوضع اللبن بعد تخفيفه بالماء مع البيض والملح والطحين والحامض والثوم في قدر ويخفق بالخفاقة حتى يتجانس المزيج.

٣ – يوضع المزيج على النار الهادئة جداً مع التحريك المستمر الى أن يثخن.

٤ – يضاف اليه بعد ذلك ماء اللحم تدريجياً مع التحريك المستمر والمحافظة على ثخن المزيج.

٥ – يضاف اللحم المفروم الناضج والنعناع الى الخليط ويترك يغلى مدة خمس دقائق ويقدم.

حساء العدس

المقادير :

كوب عدس، ملعقة أكل دهن، ٦ كوب ماء أو خلاصة، $\frac{1}{2}$ كوب شعرية، بصلة صغيرة، عصير ليمون، ملح، ملعقة كوب كمون حسب الرغبة.

العمل :

١ – ينقى العدس ويغسل جيداً ثم يوضع في الماء وعلى النار حتى ينضج.

٢ – يهرس العدس بالملعقة او بصانعة الاغذية ويصبح سائل ثم يتبل.

٣ – يفرم البصل ناعماً ويقلي في الدهن ثم يضاف اليه ماء العدس ويترك على النار الى أن يغلى.

٤ – تضاف اليه الشعرية ويترك يغلى الى أن ينضج ويصبح قوامه حسب الرغبة، ويضاف الحامض ويغلى معه حوالي خمس دقائق.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة عصير الطماطة لتغيير اللون ويضاف ذلك الى البصل بعد تحميره.

٢ - يمكن تقطيع الصمون مكعبات صغيرة وقليها بالدهن حتى تحمر وتضاف الى الحساء قبل التقديم مباشرة.

٣ - يمكن عمل كفتة صغيرة بشكل كرات وتقلى وتضاف الكفتة الى الحساء عند اضافة الحامض.

حساء الماش

المقادير :

٢ كوب ماش، $\frac{1}{2}$ كوب رز، ٢ بصل، $\frac{1}{4}$ كوب دهن، ٨ كوب ماء، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ - ينظف الماش ويغسل جيداً ثم يوضع في الماء البارد على النار الى ان ينضج.

٢ - يصفى بعد عصره جيداً فاذا كان ثخينا يضاف اليه الماء.

٣ - يعاد وضعه على النار ويضاف اليه الرز بعد غسله حتى ينضج مع ملاحظة تحريكه حتى لا يلتصق الرز بقعر القدر.

٤ - يتبل بالملح والفلفل بعد ان يثخن حسب الرغبة.

٥ - يفرم البصل ناعماً ويقلى في الدهن الحار حتى يحمر ثم يصب نصفه فوق الحساء وهو على النار ويحرك لمدة خمس دقائق.

٦ - يفرغ الحساء في الصحن ويصب فوقه البصل والدهن المتبقى ويقدم حالاً.

للتنويع :

١ - يمكن اضافة قليل من القشدة (الكريم) الى الحساء أثناء التقديم.

٢ - يقدم معه الصمون المقطع الى مكعبات والمحمر بالدهن.

٣ - يمكن الاستغناء عن تصفية الماش أثناء طبخه ويكتفى اذ ذاك بهرسه جيداً بالملعقة او بصانعة الاغذية.

حساء الهرطمان

المقادير :

٢ كوب هرطمان، $\frac{1}{2}$ كوب رز، بصلة واحدة، ربع كوب دهن، ٨ كوب ماء، ملح.

العمل :

١ - ينقى الهرطمان جيداً وبكل دقة ويوضع في الماء الدافيء ويرفع على نار هادئة الى أن ينضج ويجب ملاحظة عدم غسله بالماء البارد أو تحريكه أثناء السلق لان ذلك يسبب صلابة الحبوب.

٢ - يهرس بعد أن ينضج جيداً ويضاف اليه قليل من الماء الدافيء حسب الحاجة.

٣ - يضاف الرز اليه ويترك على النار الى أن ينضج ويتبل.

٤ - يقلى البصل المفروم بالدهن ويسكب فوق الحساء قبل تقديمه.

حساء آب كوشت

المقادير :

كوب حمص، كوب فاصوليا يابسة، كيلو لحم غنم مع العظام ، ٢ ملعقة أكل رز، ٢ بصلة، ملعقة أكل كركم، $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة، ملعقة أكل معجون طماطة، ٢ نومي بصرة، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ - تنقع الفاصوليا والحمص في الماء البارد لمدة ١٢ ساعة.

٢ - يقطع اللحم قطعاً كبيرة ويوضع في القدر مع الحمص والفاصوليا والبصل المفروم ويملأ القدر بالماء ويغلى لمدة ساعة.

٣ - يرفع اللحم من المزيج ويعزل ثم ترفع المواد الاخرى من المرق وتهرس جيداً.

٤ - يعاد وضع المواد المهروسة واللحم الى القدر ويضاف الكركم والفلفل ثم يعاد على النار.

٥ - تضاف اليه البطاطة المقطعة والملح ومعجون الطماطة والنومي بصرة بعد سحقه وتنظيفه من البذور ويغلى الى أن تنضج جميعها وتقدم.

حساء التربية

المقادير :

٣ ملعقة أكل طحين، $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون، ملعقة أكل دهن، صفار بيضة واحدة، ٥ كوب خلاصة اللحم.

العمل :

١ - يسخن الدهن ويضاف اليه الطحين ويقلب قليلاً.

٢ - يضاف اليه ماء اللحم بعد رفعه من النار تدريجياً مع التحريك المستمر حتى يتجانس جيداً.

٣ - يعاد وضعه على النار الى أن يغلى ويثخن حسب الرغبة.

٤ - يخفق صفار البيض جيداً مع اضافة الحامض اليه ويضاف الى الحساء تدريجياً مع التحريك المستمر ويغلى لمدة خمس دقائق ويقدم.

٥ - من الممكن اضافة مكعبات من الصمون المحمر أو قطع من الكفتة بشكل كرات قبل التقديم.

حساء الفطر بالكريم

المقادير :

٤ ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{4}$ كيلو فطر طري أو معلب، ٢ ملعقة أكل طحين، ٤ كوب خلاصة لحم أو دجاج، كوب كريم أو حليب مكثف غير محلى، ملح، فلفل أسود.

العمل :

١ - يغسل الفطر ويفرم ناعماً ويقلى في الدهن ويضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج واذا كان معلباً فلا حاجة لاضافة الماء.

٢ - يضاف الطحين الى الفطر ويقلب قليلاً ثم تضاف اليه الخلاصة مع التحريك حتى يثخن المزيج.

٣ - يتبل ثم يضاف الكريم ويطبخ معه لعدة دقائق ويقدم حاراً.

للتنويع :

يمكن حذف الخلاصة والكريم ويستعمل بدلاً منهما ٥ كوب حليب.

حساء البصل بالكريم

المقادير :

٦ بصلات متوسطة، ٣ ملاعق أكل زبد، ٣ ملاعق أكل طحين، ٤ كوب حليب حار، ٢ ملعقة أكل جبن مبروش، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ - يقطع البصل ويوضع في قدر ويغمر بالماء حتى يلين وينضج ثم يهرس جيداً.

٢ - يحرك الطحين في الزبد على النار ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف اليه الحليب ومزيج البصل المهروس ويحرك جيداً ويطبخ على النار مع الاستمرار بالتحريك حتى يغلى لمدة ثلاث دقائق ويقدم حارا مع الجبن المبروش.

حساء الدجاج بالكريم

المقادير :

٣ ملاعق أكل رز، ٢ ملعقة أكل معدنوس مفروم، ٣ كوب خلاصة دجاج، ٢ كوب حليب حار، ملح وفلفل ابيض.

العمل :

١ - يطبخ الرز والمعدنوس بماء الدجاج حتى ينضج ويهرس بالملعقة.

٢ - يمزج مع الحليب الحار ويتبل ويرش المعدنوس عليه ويقدم حالاً.

للتنويع :

١ - يمكن استعمال ٣ ملاعق أكل طحين و٣ ملاعق أكل دهن بدلاً من الرز ويحرك الطحين في الدهن ثم تضاف اليه الخلاصة والحليب حتى يثخن ويصب على صفار بيضة مخفوقة ويطبخ معها لمدة دقيقة ويقدم.

٢ - يمكن استعمال الكريم بدلا من الحليب الاعتيادي.

٣ - يمكن اضافة $1\frac{1}{2}$ كوب من قطع لحم الدجاج المفروم الناعم الى الحساء.

حساء الفاصولية اليابسة (١)

المقادير :

كوب فاصوليا يابسة، ٦ كوب خلاصة لحم، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، بصلة صغيرة مفرومة، ٢ ملاعق أكل دهن، ٢ ملاعق أكل طحين، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - تنقع الفاصوليا في الماء لمدة ١٢ ساعة ثم تسلق قليلاً.

٢ - تصفى الفاصوليا وتضاف الى ماء اللحم والمعدنوس والبصل وتوضع على نار هادئة الى أن تنضج الفاصوليا جيداً.

٣ - تهرس الفاصوليا بالملعقة على النار ويضاف الماء المغلى اذا احتاج الامر حتى يبقى مقدار ٥ كوب من الحساء.

٤ - يضاف الطحين والدهن والملح والفلفل الى الفاصوليا مع التحريك المستمر ويغلى الى أن يثخن ويقدم حاراً مع شرائح الليمون الحامض والبيض المسلوق الجامد.

حساء الفاصولية اليابسة (٢)

المقادير :

٢ كوب فاصوليا، ١٢ كوب ماء، بصلة صغيرة، ٤ ملاعق أكل زبد، ٤ ملاعق أكل طحين، ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وفلفل اسود وخردل.

العمل :

١ - تنقع الفاصوليا في الماء ١٢ ساعة.

٢ - تصفى الفاصوليا وتضاف الى الماء والبصلة المفرومة وتوضع على النار حتى تنضج جيداً.

٣ - تهرس بالملعقة ويضاف اليها الملح والفلفل والخردل.

٤ - يحرك الطحين في الزبد على النار ويضاف الى مزيج الفاصوليا ويطبخ مع التحريك لمدة خمس دقائق.

٥ - يقدم حاراً مع المعدنوس المفروم.

حساء الباقلاء اليابسة

تستعمل الباقلاء بدلا من الفاصوليا اليابسة في الوصفة السابقة مع ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم بدلاً من الخردل.

عيش فاطمة

المقادير :

كوب من كل من الرز واللوبيا الحمراء والعدس والماش والهرطمان، نصف كيلو لحم، ملح وبهارات مخلوطة، دهن.

العمل :

١ - يقطع اللحم ويغسل ويوضع في قدر ويغمر بالماء ويترك على النار حتى ينضج.

٢ - يضاف اليه العدس والماش والهرطمان بعد التنظيف ويترك حتى يقرب من النضج.

٣ - يضاف الرز المغسول واللوبيا الى الخليط وتترك حتى تنضج مع اضافة الماء المغلي كلما احتاج الامر بحيث يبقى في النهاية على شكل حساء ثخين ويتبل بالملح والبهارات ويقدم.

حساء برما الموصلية

المقادير :

٢ كوب حبية، ٢ كوب لوبيا حمراء، كوب عدس غير مجروش، كيلو لحم بعظم، ملح، ملعقة أكل كمون.

العمل :

١ – تنقى الحبية واللوبيا والعدس وتغسل.

٢ – تضاف قطع اللحم الى المزيج وتوضع في قدر معدن وتغمر بالماء البارد وتوضع على نار هادئة جداً مع احكام الغطاء.

٣ – يصلح قدر الضغط ان وجد لهذه الوصفة.

٤ – تبقى على النار حتى ينضج اللحم والحبوب جيداً.

٥ – يفلس اللحم ويهرس المزيج بالملعقة جيداً ثم يضاف اليه الماء المغلي بحيث يصبح سمكه مناسباً ويتبل بالملح والكمون ويغلى على النار مع التحريك المستمر ويقدم حاراً.

حساء الكرشة
(اشكمبة)

المقادير :

كرشة خروف، ٣ ملاعق أكل دهن، عصير ليمون، ملح وفلفل أحمر، $\frac{1}{4}$ كوب خل، ٣ بيض، بصلة، فص ثوم.

العمل :

١ – تنظف الكرشة جيداً ثم توضع في الماء المغلي وتسلق حتى تصبح قابلة للتنظيف ثم تحك منها الاجزاء القوية بواسطة السكين ثم توضع في ماء مغلي ويضاف اليها البصل بعد ان يقطع الى اربعة اقسام مع ملعقتين من الدهن والثوم وتتبل بالملح.

٢ – تترك على النار حتى تلين وتقطع الكرشة قطعاً صغيرة جداً.

٣ – يخفق البيض في اناء جيداً ويضاف اليه نصف كوب ماء بارد مع الخل وعصير الليمون ويستمر في الخفق.

٤ – يضاف البيض المخفوق وقطع الكرشة الى المرق تدريجياً مع التحريك المستمر حتى تهرس قطع الكرشة وتنضج تماماً.

٥ – يخلط الفلفل الاحمر بملعقة من الدهن ويحمر ويصب فوق الحساء ويقدم حاراً.

الصلصات

وتعني الصلصة سائل مثخن باحدى المواد المثخنة ولها نكهة معينة تكسبها اياها المواد المستعملة في عملها.

استعمالاتها :

١ – تزيد القيمة الغذائية للصنف.

٢ – تحسن نكهة الصنف وخاصة الاسماك.

٣ – تجمل وتحسن الصنف.

٤ – تقلل من نكهة المادة الدهنية الزائدة في بعض الاطعمة كالبط.

٥ – تكسب الصنف اسماً معيناً.

٦ – تتماسك أجزاء مقادير الاصناف بعضها مع بعض.

المواد الاساسية في عملها :

١ – المادة الدهنية كالدهن أو الزيت أو الزبد.

٢ – المادة المثخنة كالنشاء أو الطحين أو البيض.

٣ – المادة السائلة كالماء أو ماء اللحم أو عصير الفاكهة أو الحليب.

٤ – مواد للنكهة كالبهارات والبصل والثوم والفانيلا.

مزايا الصلصة الجيدة :

١ – ان يكون لونها مماثل للمادة الاساسية.

٢ – ان يكون طعمها مماثل لنكهة المواد المستعملة.

٣ – ان يكون سمك الصلصة ملائماً للغرض المستعمل فيها.

٤ – ان تكون متجانسة وخالية من الكتل والدهن الزائد وجزيئات الحرق.

٥ – للحصول على مزيج متجانس تستعمل الخفاقة السلكية او اليدوية.

(١)
الصلصة البيضاء

المقادير :

١ – الصلصة الخفيفة – $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل طحين، كوب سائل.

٢ – الصلصة المتوسطة – ملعقة أكل دهن، ملعقة أكل طحين، كوب سائل.

٣ – الصلصة الثخينة – ملعقتين أكل دهن، ملعقتين أكل طحين، كوب سائل.

العمل :

١ – يسخن الدهن أو الزبد ويرفع من النار.

٢ – يضاف اليه الطحين المنخول مع التحريك الجيد السريع بالملعقة ويعاد وضعه على النار.

٣ – يستمر في التحريك وهو على النار مدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغير لون الطحين.

٤ – يرفع من النار ويترك يبرد قليلاً ثم يضاف السائل تدريجياً مع التحريك المستمر.

٥ – يعاد على النار الهادئة حتى يغلى لمدة خمس دقائق مع التحريك المستمر طول الوقت.

٦ – يرفع من النار ويتبل ويستمر في التحريك حتى يبرد منعا من تكون القشطة على السطح.

٧ – اذا كان قوامها سميكا فيمكن اضافة كمية من السائل المستعمل لتخفيفها. اما اذا كانت خفيفة فيعاد غليها حتى تصل الى الثخن المطلوب.

تضاف الى الصلصة البيضاء مواد لزيادة قيمتها أو كسبها نكهة خاصة أو تنويعها وهي :

١ – المواد التي تضاف في بدأ عملية الصلصة كالخضر ومواد النكهة.

٢ – المواد التي تضاف قبل تقديمها مباشرة بشرط ان لا تغلى بعد اضافتها كالزبد والكريم والروائح والحوامض الخفيفة.

٣ – مواد باردة تامة النضج كاللحوم والاسماك أو تسخن مع الصلصة قبل تقديمها.

الصلصة البيضاء بالجبن

المقادير :

كوب صلصة بيضاء، ١ ١/٢ ملعقة أكل مبروش الجبن.

العمل :

يضاف الجبن المبروش الى الصلصة قبل رفعها من النار وتقلب معه جيداً وتقدم.

الصلصة البيضاء بالبصل

المقادير :

كوب صلصة بيضاء، بصلة كبيرة، ملح وفلفل أبيض.

العمل :

يسلق البصل ثم يفرم ناعماً ويضاف الى الصلصة قبل رفعها من النار وتتبل وتحرك ثم تقدم.

للتنويع :

يمكن عمل أنواع عديدة ومختلفة من الصلصة البيضاء باضافة بعض المواد اليها بنفس الطريقة السابقة ومن هذه المواد: ١ – البيضة المسلوقة والمفرومة ٢ – الفلفل الاحمر ٣ – المعدنوس المفروم ٤ – الخردل ٥ – الليمون الحامض.

الصلصة البيضاء الحلوة

صلصة الفانيلا

المقادير :

١/٢ ملعقة أكل زبد، ١ ١/٢ ملعقة أكل سكر، كوب حليب، ١ ١/٢ ملعقة كوب طحين، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – تعمل صلصة بيضاء بنصف مقدار الزبد.

٢ – ثم يضاف الباقي من الزبد.

٣ – تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيلا.

صلصة الليمون الحلوة

المقادير :

تستعمل المقادير السابقة في صلصة الفانيلا، تستبدل الفانيلا بقشر ليمونة وملعقة كوب من عصير الليمون الحامض.

العمل :

١ – يبرش قشر الليمون رفيعاً ويضاف الى الحليب ويغلى معه لتسرب نكهة الليمون ثم يصفى.

٢ – تعمل الصلصة البيضاء وتغلى لمدة ثلاث دقائق.

٣ – ترفع من النار وتبرد قليلاً ثم يضاف اليها عصير الليمون قبل التقديم.

صلصة الشوكلاتة (الخفيفة)

المقادير :

١/٢ ملعقة أكل طحين ١/٢ ملعقة اكل زبد، كوب حليب، ١/٢ ملعقة أكل مبروش الشكولاتة ١/٢ ملعقة كوب فانيلا، سكر للتحلية.

العمل :

١ – تذاب الشوكلاته في الحليب على نار هادئة ثم تبرد.

٢ – تعمل الصلصة من الطحين والزبد والحليب المذاب فيه الشوكلاته.

٣ – تحلى بالسكر ويضاف اليها الفانيلا وتمزج جيداً.

صلصة الكاكاو (السميكة)

المقادير :

٦ ملاعق كبيرة كاكاو، ٢ كوب ماء أو حليب، ٢ ملعقة أكل نشاء، سكر للتحلية، ملعقة أكل زبد، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يذاب الكاكاو والسكر في الماء أو الحليب على نار هادئة.

٢ – يذاب النشاء في قليل من الماء البارد ثم يضاف الى الكاكاو بعد رفعه من النار.

٣ – يوضع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصبح قوامه سميكا وناعماً.

٤ – يضاف الزبد والفانيلا ثم تبرد وتقدم.

صلصة القهوة

المقادير :

ملعقة أكل زبد، سكر للتحلية، ١ ١/٢ كوب حليب، ١/٢ كوب قهوة سائلة مطبوخة، ١ ١/٢ ملعقة أكل نشا، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يمزج السكر والنشاء في قدر ثم يضاف اليه الحليب بالتدريج مع التحريك.

٢ – تضاف اليه القهوة وتوضع على نار هادئة مع التحريك حتى يصبح ناعماً وسميكاً.

٣ – ترفع من النار ويضاف الزبد وتبرد.

(٢)

الصلصة البنية

تستعمل مقادير وطريقة عمل الصلصة البيضاء الا ان تحمير الطحين مع الدهن تستمر أكثر الى ان يصبح لون الطحين بنيا محمرا. وعند استعمال الخضر يحمر الطحين بعد الخضر.

الصلصة البنية الاعتيادية

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ملعقة أكل طحين، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل دهن، كوب ماء أو أي سائل، ملح.

العمل :

١ – يقلب الطحين في الدهن الحار الى ان يحمر لونه ويصبح بنيا فاتحا.

٢ – يضاف الماء تدريجياً مع التقليب الجيد ويترك على النار يغلى مع الاستمرار في التقليب.

للتنويع :

تستعمل مواد أخرى للتنويع حسب الرغبة منها الخضراوات ويجب قليها قبل الطحين وترفع من الدهن ويضاف الطحين اليه وتعمل الصلصة كالسابق.

ويمكن استعمال انواع مختلفة من السوائل والخلاصات وعصير الفواكه والخضر للتنويع وكذلك استعمال التوابل والبهارات والخردل والكاري.

(٣)

الصلصات المستعمل فيها البيض كعامل مثخن

يلاحظ في هذا النوع ان تكون درجة حرارة النار منخفضة كافية لطهي البيض ويفضل الحمام المائي وذلك منعاً من تفكك أجزاء الصلصة ومحافظتها على قوامها. وهي على قسمين:

١ – النوع الساخن مثل الكاستر.

٢ – النوع البارد مثل المايونيز.

صلصة الليمون

المقادير :

٢ بيض، ليمونة حامض كبيرة، ٢ ملعقة أكل سكر، $\frac{3}{4}$ ملعقة أكل زبد، $\frac{1}{2}$ كوب ماء.

العمل :

١ – يقطع قشر الليمون رفيعا ويغلى مع الماء مدة خمس دقائق.

٢ – يضاف السكر والزبد وعصير الليمون.

٣ – يخفق البيض جيداً ويضاف الى المزيج بعد ان يبرد قليلاً مع الخفق المستمر.

٤ – توضع على النار الهادئة مع التحريك حتى يثخن قوامها على ان لا تغلى.

صلصة الكاستر

المقادير :

كوب حليب، ٢ صفار البيض، ملعقة أكل سكر، فانيلا.

العمل :

١ – يدفأ الحليب قليلا ويضاف الى البيض المخفوق.

٢ – يضاف السكر الى الخليط ويمزج جيداً.

٣ – يوضع على نار هادئة أو حمام مائي حتى يثخن قوامها.

٤ – تقدم ساخنة او باردة.

ويمكن استعمال بيضة واحدة مع البياض بدلا من صفار بيضتين. وللتنويع يمكن اضافة ربع كوب كاكاو أو $\frac{1}{2}$كوب قهوة مطبوخة.

صلصة المايونيز (١)

المقادير :

صفار بيضة، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب خردل، ملح، فلفل أبيض، من $\frac{1}{4}$الى $\frac{1}{2}$كوب زيت الزيتون او اي زيت نباتي، من ١-٢ ملعقة أكل خل أبيض أو عصير ليمون حامض.

العمل :

١ – يوضع صفار البيض في كاسة مع الخردل ويضرب بملعقة خشبية أو شوكة اوخفاقة سلكية أو يدوية.

٢ – يضاف الزيت قطرة قطرة على صفار البيض مع الخفق المستمر السريع وبهذه العملية يثخن القوام فيخفف باضافة الخل أو الليمون قطرة قطرة.

٣ – يستمر في الخفق بسرعة وباتجاه واحد حتى ينتهي مزج المقادير وتصبح صلصة متوسطة السمك.

٤ – تتبل بالملح والفلفل وتستعمل. ويلاحظ ان تعمل في محل بارد وخاصة في الصيف.

صلصة المايونيز (٢)

المقادير :

٢ صفار بيض، بيضة مسلوقة جامدة، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب خردل، $1\frac{1}{2}$ كوب زيت الزيتون أو اي زيت نباتي، ٥ ملاعق أكل خل

أبيض أو عصير ليمون حامض، ملح وفلفل أبيض.

العمل :

١ – يوضع صفار البيض في كاسة ويخفق جيداً بمعلقة خشبية أو شوكة او بالخفاقة الكهربائية.

٢ – يضاف اليه صفار البيض المسلوق بعد هرسه او بطاطة واحدة مهروسة الى أن يمتزج جيداً.

٣ – يضاف الزيت والخل أو الليمون قطرة قطرة تدريجياً كما في الطريقة السابقة.

٤ – تتبل بالملح والفلفل وتقدم.

للتنويع :

١ – يمكن الحصول على صلصة مايونيز باللون الاخضر اذا خلطت مع كمية من المعدنوس المفروم ناعم جيداً.

٢ – يمكن الحصول عليه بلو ن وردي بأضافة ملعقة من عصير الطماطة أو ماء الشوندر الاحمر.

الصلصة الهولندية

المقادير :

٤ ملاعق أكل خل أبيض (أو ٢ ملعقة أكل خل مع ٢ ملعقة أكل خلاصة لحم) ٤ صفار بيض، ملح وفلفل أسود ١/٢ ملعقة أكل زبد.

العمل :

١ – يغلى الخل والفلفل حتى يقل مقداره الى النصف.

٢ – يبرد قليلاً ويضاف اليه صفار البيض المخفوق ويقلب على النار الهادئة حتى يثخن قليلاً.

٣ – يضاف الزبد تدريجياً ويقدم حالاً.

(٤)

الصلصات البسيطة

الصلصة الفرنسية

المقادير :

٢ ملعقة أكل زيت الزيتون، ملعقة أكل خل أو عصير الليمون، ١/٢ملعقة كوب خردل ويمكن الاستغناء عنه حسب الرغبة، ملح، فلفل اسود.

العمل :

١ – يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل عند استعماله.

٢ – يضاف الخل او الليمون تدريجياً ويخفق حتى يثخن.

صلصة الخردل

المقادير :

٢ ملعقة أكل معجون الخردل، عصير ليمون حامض أو خل، ٣/٤ كوب زيت الزيتون، ٢ملعقة أكل كريم ويمكن الاستغناء عنها، ملح.

العمل :

١ – يوضع الخردل في كاسة ويضاف اليه الملح وملعقة كوب من عصير الليمون أو الخل ويقلب جيداً.

٢ – يضاف اليه الزيت تدريجياً مع التحريك المستمر حتى يمتزج جيداً.

٣ – يضاف اليه عصير الليمون أو الخل بمقدار ملعقة اكل.

٤ – تتبل بالملح وتستعمل.

صلصة الخل والثوم

المقادير :

٢ فص ثوم، ١/٢ كوب خل، ملعقة كوب ملح.

العمل :

يدق الثوم مع الملح ثم يضاف اليه الخل ويحرك حتى يمتزج وتستعمل.

صلصة اللبن والثوم

المقادير :

٢ فص ثوم،١/٢ كوب لبن خاثر، ملعقة كوب ملح.

العمل :

تعمل كما في عمل صلصة الخل والثوم.

صلصة الطرطور

المقادير :

٢ ملعقة أكل راشي (طحينة)، عصير ليمون حامض، قليل من الصنوبر أو اللوز، ٥ ملاعق أكل ماء، ثوم حسب الرغبة، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يخفق الراشي جيداً حتى يبيض لونه.

٢ – يضاف اليه عصير الحامض والماء تدريجياً على دفعات متبادلة حتى يصبح قوامه معتدلا وناعماً ثم يضاف الثوم المدقوق والملح والفلفل.

(٥)

الصلصات المنوعة

صلصة النشاء

المقادير :

كوب حليب، ملعقة كوب نشاء، ملعقة كوب سكر، قشر ليمونة.

العمل :

١ - يقطع قشر الليمون على شكل شرائح ويضاف الى الحليب ويوضع على النار لمدة ٥ دقائق.

٢ - يمزج النشاء بقليل من الحليب أو الماء البارد.

٣ - يصفى الحليب من القشر ويضاف اليه النشاء ويعاد على النار ويحرك باستمرار.

٤ - يضاف السكر ويترك المزيج يغلى حتى يثخن.

٥ - يقدم ساخناً او بارداً.

الصلصة بالجيلي

المقادير :

كوب جيلي غير حلو، كوب صلصة مايونيز ثخين.

العمل :

١ - يذاب الجيلي على نار هادئة ثم يضاف الى المايونيز باحتراس وتدريجيا مع التحريك.

٢ - تستعمل قبل ان تجمد في تغطية الاسماك او اللحوم.

صلصة الطماطة البسيطة

المقادير :

كوب عصير طماطة، كوب ماء اللحم، بصلة صغيرة، ملعقة أكل دهن، ملعقة كوب نشاء، ملح وفلفل أسود، قطعة جزر أو أي خضرة متوفرة حسب الرغبة.

العمل :

١ - تقلى الخضر ان استعملت في الدهن مع البصل المفروم.

٢ - يضاف اليها ماء اللحم وعصير الطماطة وتترك حتى تنضج.

٣ - تصفى من الخضر ويضاف اليها النشاء الممزوج بقليل من الماء البارد.

٤ - يعاد وضعها على النار لتغلى الى أن تثخن مع التحريك المستمر.

٥ - يضاف الملح والفلفل وترفع من النار.

٦ - يمكن استعمال ٢ ملعقة اكل طحين بدلاً من النشاء وتضاف الى البصل اثناء القلي.

(الدمعة)

صلصة الطماطة بالثوم

المقادير :

٢ كوب عصير طماطة، ٦ فص ثوم، ٢ ملعقة أكل دهن، ملعقة أكل خل، ٢ كوب ماء، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يحمر الثوم في الدهن ويضاف اليه عصير الطماطة وتوضع على النار حتى تنضج.

٢ - يضاف الخل والماء والملح وتغلى وتطهى بها أنواع كثيرة من الاطعمة.

صلصة الكاري

المقادير :

٢ بصل، فص ثوم حسب الرغبة، ملعقة أكل كاري، ملعقة أكل طحين، ملعقة أكل دهن، ٢ كوب ماء أو خلاصة لحم، ملح.

العمل :

١ - يفرم البصل ناعماً ويقلى مع الثوم في الدهن ثم يضاف اليه الطحين ويحمر قليلاً.

٢ - يضاف السائل والكاري ويحرك ويتبل ويترك يغلى على النار خمس دقائق.



الفصل الخامس

اللحوم

تعتبر اللحوم من المواد الغذائية الاساسية ولا يمكن الاستغناء عنها. وتعنى اللحوم الانواع المختلفة من لحوم الحيوانات التي نتناولها كالغنم والعجل والبقر والجمال والماعز والطيور والاسماك ويستعمل لحم الخنزير في البلاد غير الاسلامية.

قيمة اللحوم الغذائية :

تحتوي اللحوم على نسبة عالية من البروتين جيد النوعية وكميات لا بأس بها من المواد الدهنية وهي تساعد على بناء الانسجة وتوليد الحرارة.

انواع اللحوم :

تقسم اللحوم الى قسمين :

١ - اللحوم البيضاء - وتشمل قسماً من لحوم الدجاج والدراج والبط والديك الرومي والاسماك المختلفة ولحوم الحيوانات الصغيرة السن من الغنم والماعز وتتكون أنسجة هذه اللحوم من خيوط رفيعة وهي أسهل هضماً من غيرها وتصلح للمصابين بالامراض وخاصة بأمراض المعدة.

٢ - اللحوم الحمراء - وتشمل لحوم البقر والغنم والعجل والماعز والجمل والوز وفخذ الديك الرومي والدجاج والبط وتحتوي على الكثير من المواد الدموية والحديدية وهي أكثر اللحوم عصارة وخاصة لحم البقر. وهي اصلح للمصابين بفقر الدم وتتكون انسجتها من خيوط غليظة ولذا تكون اصعب هضماً من اللحوم البيضاء.

تركيب اللحم :

يتركب اللحم من نسيج عضلي ونسيج ضام. ويتركب النسيج العضلي من الياف وهي انابيب تختلف طوليا باختلاف منطقة جسم الحيوان. فالقسم المتحرك بكثرة تتكيف اليافه للعمل والحركة وتكون اكثر طولا وتتكون هذه الانابيب من مواد بروتينية وأهمها المايوسين Myosin وتتجمد بعد موت الحيوان وتتصلب عضلاته ولكنها تلين ثانية بتأثير الخمائر وأهمها الببسين. ويتكون في داخلها بعض الحوامض مما تساعد على الهضم. ويحدث التحليل في لحوم الحيوانات بعد موتها فتسبب تغير في الطعم والرائحة وتكون مقبولة في بادئ الامر ولكن زيادتها وبقاء اللحم فترة طويلة تسبب تفسخها وعدم صلاحيتها للاكل. وتوجد في هذه الآنابيب ايضاً عصارة تحتوي على أملاح الفوسفور والكالسيوم والحديد الذي يكسب اللحم اللون الاحمر وينفذ الى الماء عند غلي اللحوم ويكسبها النكهة.

أما النسيج الضام فيتكون من البومين وكلاجين ويذوب في الماء البارد ويتحول الى مادة جلاتينية عند الغلي واضافة



الحامض. وكلما كبر الحيوان تقل كمية الماء وتزداد كثافة الكلاجين. وتوجد حبيبات الدهن بين الالياف في وسط النسيج الضام وتختلف كميتها من حيوان الى آخر ومن منطقة الى أخرى. ويحتوي اللحم على نسبة كبيرة من العظام والاعصاب والعروق.

اللحوم الشائعة الاستعمال

١ – لحم الغنم (الضأن) – وهي سهلة الهضم وقيمتها الغذائية أقل من لحم البقر وأكثر منها دهنا ويذبح الغنم عندنا في مختلف الاعمار ولكن أفضله ما يذبح في عمر تسعة أشهر الى السنتين. وأجود أنواعه ما كان لحمه ممتلئاً وعظمه رفيعا ولونه أحمر قاني ودهنه أبيض يشبه الشمع. وهو أكثر تماسكاً من لحم البقر.

٢ – لحم العجل – هو ابن البقر ويذبح عادة وهو صغير ولحمه أعسر هضماً من لحم الغنم ويتميز الطازج منه باللون الأحمر الفاتح ونسيجه صلب ورائحته طازجة وخيوطه رقيقة خالية من الجلد المنتفخ الظاهري وتكون المادة الدهنية جامدة وبيضاء. ومتى كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخى وبه بقع كان اللحم غير طازج.

٣ – لحم البقر – وهو أكثر قيمة غذائية من بقية اللحوم وأعسر هضماً من لحم الغنم والعجل ولكنه اسهل هضما من لحوم الماعز والجمل والوز، ويتميز الطازج منه باللون الاحمر القاتم وله رائحة طازجة ويميل لون المادة الدهنية الى الاصفرار وخيوطها متماسكة. وعند وجود الغضاريف بين اللحم والدهن فهو يدل على كبر سن الحيوان.

أما اللون الأحمر الباهت أو المائل الى الزرقة والرائحة غير المقبولة فتدل على مرض الحيوان او كونه ميت أو قديم.

أسباب طبخ اللحم :

١ – زيادة قيمتها الغذائية بالنسبة لوزنها.

٢ – يتحول النسيج الضام الى جيلاتين فيصبح سهل الهضم.

٣ – يجعل اللحم صحيا بعد قتل المكروبات.

٤ – يكسبه رائحة ونكهة بسبب خروج العصارة الى الخارج.

٥ – تتسرب المواد الدهنية الى الخارج.

حفظ اللحوم :

١ – التبريد – تمسح اللحوم عند وصولها البيت وتقطع حسب الرغبة والطلب على ان لا تغسل وتوضع في اناء غير مغطى وتحفظ في الثلاجة وإذا استعمل الغطاء يلاحظ ان يكون مفتوحا قليلا ويمكن حفظه بهذه الطريقة لمدة يومين أو ثلاثة على الاكثر.

وعند عدم وجود الثلاجة يعلق في الهواء ويغطى بشاشة منعاً من وصول الذباب اليه ويمكن حفظ اللحم بهذه الطريقة على الأكثر يومين وفي الطقس البارد. اما اللحم المطبوخ فيمكن تغطيته عند وضعه في الثلاجة .

٢ – التجميد – (التثليج) – ويقصد بها تعرض اللحم الى درجة حرارة اقل من الصفر وبذلك تقتل المكروبات والعفنيات ويحول ذلك دون تحلل اللحم او تفسخه. ويمكن استعمال هذه الطريقة في البيت بوضع اللحم في المجمدة. وتقوم الشركات والمحلات الكبيرة بخزن اللحم بهذه الطريقة.

ويمكن أن يطبخ اللحم وهو جامد ولكنه يستغرق وقتا أكثر أو يذاب من الثلج بتركه مدة في درجة حرارة الغرفة ثم يطبخ.

٣ – التجفيف – وتعرض اللحوم للشمس والهواء أو تجفف في افران خاصة ومثال ذلك الباسطرمة.

٤ – التمليح – ويستعمل الملح وخاصة نترات البوتاسيوم لانها تتفاعل مع هيمو كلوبين الدم ويظهر لونه وكأنه طازج. وتتبع هذه الطريقة في البلاد الاوروبية.

٥ – التدخين – تستعمل هذه الطريقة بعد التمليح وتعلق اللحوم في شبه فرن على شكل مدخنة واسعة ويوقد الخشب في قاعدتها ويتصاعد الدخان من الموقد ويؤثر على سطح اللحم وتتبع هذه الطريقة في البلاد الاوروبية ايضاً.

٦ – التعليب – وتحفظ اللحوم في التعليب بالطرق التجارية المختلفة.

طرق طبخ اللحوم :

١ – السلق – تستعمل هذه الطريقة للحصول على الخلاصة أو أكل اللحم نفسه. وللحصول على الخلاصة يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويوضع مع العظام والماء البارد على النار ويغلى تدريجياً ليسمح بخروج العناصر الغذائية الى الماء ومن الضروري رفع الزفرة كلما ظهرت اثناء السلق.

أما اذا استعمل السلق لغرض أكل اللحم فيوضع اللحم بعد تقطيعه قطعا كبيرة في الماء المغلى على النار وبذلك تجمد المواد الزلالية وتمنع خروج العناصر الغذائية من اللحم ويبقى يغلي لمدة ربع ساعة ثم تقلل الحرارة الى ان ينضج.

٢ – التسبيك – يقطع اللحم قطعاً حسب الرغبة ويحمر قليلاً في دهن قليل جداً ويطبخ في عصيره كما في القيمة البسيطة. وقد يضاف اليه قليل من السائل كالماء وعصير الخضر والحليب والصلصات لتساعد على نضجه.

٣ – القلي – تطبق طرق القلي البسيط والغزير على اللحم حسب الصنف والوصفة.

٤ – الشوي – تطبق طريقة الشوي سواء كانت بالفحم أو بالفرن ويستعمل فيها اللحم الطري بتقطيعها الى قطع حسب الرغبة وتستعمل معها اللية أو الشحم.

٥ – الروست (الطبخ بالفرن) – يطبخ بالفرن في درجة معتدلة من ٣٠٠ درجة الى ٣٥٠ درجة فهرنهايت وهي أفضل من درجات الحرارة العالية.

٦ – الطبخ بالبخار – وذلك كما في الطريقة العامة.

٧ – الطبخ بالضغط – ويستعمل فيه قدر الضغط حسب التعليمات الخاصة به.

التشريب الابيض البسيط

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم وتفضل العكوس، ماء، بصلة واحدة، ملح، ٢ رغيف خبز.

العمل :

١ – يقطع اللحم حسب الرغبة ويوضع في الماء المغلى مع البصل والملح ويترك على النار وتنزع الزفرة كلما ظهرت.

٢ – تترك على النار الى أن ينضج اللحم وترفع البصلة ويبقى من الماء كمية كافية لغمر الخبز.

٣ - يقطع الخبز قطعا متوسطة ويوضع في صحن عميق ويغمر بماء اللحم.

٤ - يوضع اللحم فوق الخبز.

٥ - يمكن سكب صلصة اللبن بالثوم أو الخل بالثوم (تراجع الصلصات) على الصحن وتقدم حارة.

التشريب الابيض

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم (تفضل العكوس)، ماء ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل اسود، ٢ رغيف خبز، كوب لبن متوسط السمك، فص ثوم حسب الرغبة.

العمل :

١ - يقطع اللحم حسب الرغبة ويتبل بالملح والفلفل ويقلى في كمية قليلة من الدهن حتى يحمر.

٢ - يضاف اليه الماء ويترك حتى يغلى وينضج اللحم جيداً ويبقى من الماء كمية كافية لغمر الخبز.

٣ - يقطع الخبز قطعا متوسطة ويوضع في صحن عميق ويغمر بماء اللحم.

٤ - يسكب اللبن فوق الصحن ويضاف عليه ملعقة من ماء اللحم.

٥ - يسخن قليل من الدهن ويسكب فوق اللبن.

٦ - عند استعمال الثوم يدق جيداً ويخلط مع اللبن.

٧ - توضع قطع اللحم فوق اللبن وتقدم حارة.

ملاحظة :

يمكن قلي قطع الخبز أو تحميصها قبل غمرها بماء اللحم.

تشريب نومي البصرة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم، ٢ كوب عصير طماطة أو ملعقة أكل معجون طماطة ويخفف بالماء، ٣ وحدات نومي بصرة، ٤ بصلات صغيرة ، $\frac{1}{4}$ كوب حمص، ملح وبهارات مخلوطة، ٢ رغيف خبز، ماء.

العمل :

١ - يقطع اللحم ويقلى في كمية قليلة من الدهن مع الملح والبهارات.

٢ - يرفع اللحم من الدهن ويقلى البصل به.

٣ - يعاد اللحم الى البصل ويضاف اليه عصير الطماطة والماء والحمص والنومي بصرة بعد تثقيبه بالشوكة.

٤ - يترك على النار الى أن ينضج اللحم ويبقى ماء كافي لغمر الخبز.

٥ - يقطع الخبز ويوضع في صحن عميق ويغمر بماء اللحم ويصب عليه اللحم والباقي من الخليط.

تشريب اللحم بالبذنجان

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم، ٢ كوب عصير طماطة أو ملعقة أكل معجون طماطة ويخفف بالماء، ٤ بذنجان صغير، بصلة واحدة، كوب حمص، ملح وبهارات مخلوطة، قليل من الحامض حسب الرغبة، ٢ رغيف خبز، ٢ ملعقة أكل دهن، ماء كافي.

العمل :

١ - يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم يرفع منه.

٢ - يقشر البذنجان وهو صحيح مع بقاء الرأس الاخضر ويقطع أسفله الى أربعة اقسام الى منتصف البذنجان ويبقى بذلك صحيحا ويقلى.

٣ - يقلى البصل في الدهن المتبقى حتى يشقر ثم يضاف اليه عصير الطماطة أو المعجون ويغلى لمدة عشر دقائق ثم يضاف اللحم والحمص والملح والبهارات والماء ويترك يغلى الى أن يقرب نضج اللحم.

٤ - يضاف البذنجان المقلى الى القدر ويترك على النار الى ان ينضج البذنجان على ان يبقى فيه من الماء ما يكفى لغمر الخبز ويمكن استعمال البذنجان بدون قلي للتخفيف من الدهن.

٥ - يقطع الخبز ويوضع في صحن عميق ويغمر بالمزيج مع ترتيب اللحم والبذنجان على وجه الخبز ويقدم حاراً.



تشريب اللحم بالرمان

المقادير :

½ كيلو لحم شرح، ٣ ملعقة أكل عصير رمان، ملح وبهارات مخلوطة، ٢ رغيف خبز، ماء، ½ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – يقطع اللحم قطعا صغيرة ويقلى قليلا ثم يضاف اليه الماء ويترك على النار حتى ينضج على أن يبقى من المرق حوالي ٣ كوب.

٢ – يضاف الى المرق بعد رفع اللحم الملح والبهارات وعصير الرمان ويغلى على النار حوالي خمس دقائق.

٣ – يقطع الخبز ويوضع في صحن ويسكب فوقه المرق.

٤ – يضاف اللحم فوق الخبز ويقدم حارا.

الپاچة

المقادير :

رأس غنم، الكوارع، الكرشة (المعدة كلها)، كوب رز، ¼ كيلو لحم غنم مفروم، ¼كوب لوز مقشر، بهارات مخلوطة وملح، خبز، صلصة اللبن بالثوم أو الخل بالثوم (تراجع الصلصات).

طريقة اعدادها :

تنظيف الرأس – يغسل الرأس جيدا ويزال القرن ان وجد ثم يغمر في ماء مغلى لمدة دقيقتين ويرفع ويزال الشعر منه حالاوتكرر العملية في حالة بقاء الشعر الى ان ينظف تماما. ثم يمرر الرأس على لهب النار لحظة ليحترق الشعر الصغير المتبقى ويغسل بعدها جيداً ويزال أثر الحرق والزغب المحروق بحكه بالسكين. ويقطع الرأس نصفين بكسره وينزع منه المخ وتغسل العين والانف جيدا بدعكها بالملح ويضرب الرأس بالمنضدة من جهة الانف حتى تزول الاوساخ كافة وبعدها يدعك بالملح والطحين جيداً.

تنظيف الكوارع – تغسل بالماء جيداً وتغمر في الماء المغلي مدة دقيقتين ثم ترفع منه ويزال الشعر حالا وتزال الحوافر بسكينة رفيعة وتمرر على لهب النار لإزالة الشعر الناعم ثم يشق ما بين الحافرين لإخراج الشعر الموجود فيه. وتغسل بعدها جيداً وقد يكسر عظم الكوارع وتدعك بالملح والطحين.

تنظيف الكرشة – تنظف من المواد المتبقية فيها وتغسل جيداً بالماء البارد ثم توضع في الماء المغلى لمدة دقيقتين وترفع حالا وتحك منها الاجزاء القاتمة بواسطة السكين وتزال القطع الدهنية الزائدة وغيرها. وبعدها تغسل بالصابون وتشطف جيداً وتدعك بالملح والطحين.

تنظيف المخ – يغسل المخ وتزال العروق والغشاء الخارجي ويدعك بالطحين.

طريقة طبخها :

١ – ينقى الرز ويغسل جيدا ثم يضاف اليه اللحم المفروم واللوز والملح والبهارات لعمل الحشو.

٢ – تغسل الكرشة من الطحين وتقطع الى قطع مربعة أو مستطيلة بطول ٦ أو ٨ انج وتخاط بالخيط على شكل كيس مفتوح من أحد جوانبه وتحشى الى نصفها بالحشو ثم تخاط الفتحة جيداً.

٣ – يوضع قدر كبير فيه ماء الى أن يسخن وتوضع فيه جميع الاقسام بعد أن تغسل تماما وجيدا من الطحين ويلاحظ رفع الزفرة كلما ظهرت.

٤ – يرفع المخ عندما ينضج أو بعد مرور ٢٠ دقيقة بعد الغليان.

٥ – خلال السلق تثقب الكرشة بالشوكة من عدة مناطق.

٦ – تترك على النار الى أن تنضج ويستغرق ذلك من ٢ – ٤ ساعات على أن يبقى فيه ماء كافي.

٧ – يقطع الخبز الى قطع ويوضع في صحن عميق ويغمر بماء الباجه.

٨ – يوضع اللحم فوقه أو في اناء خاص حسب الذوق.

٩ – تقدم معه صلصة اللبن أو الخل بالثوم (تراجع الصلصات).

سلق المخ

العمل :

١ – ينقع المخ في الماء البارد.

٢ – يزال الغشاء الخارجي وعروق الدم حسب الرغبة.

٣ – يوضع المخ مع كمية من الماء على النار ويضاف اليه ملعقة أكل خل أوعصير ليمون وبصلة وفلفل اسود ويغلى لمدة ربع ساعة.

٤ – يرفع من النار بعد أن ينضج ويترك يبرد ثم يقطع حسب الرغبة ويقدم.

٥ – يمكن استعماله في وصفات اخرى.

سلق اللسان

العمل :

١ – يغسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة.

٢ – يدعك جيدا بالملح والطحين ويشطف عدة مرات.

٣ – يوضع في قدر ويغطى بالماء البارد ويوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة خمس دقائق ويغير الماء بماء آخر بارد ويوضع مرة اخرى على النار.

٤ – يضاف اليه الملح والفلفل الاسود وبصلة صغيرة وملعقة أكل من الخل أو عصير الحامض ويترك على النار يغلى الى أن ينضج مع ازالة الزفرة كلما ظهرت.

٥ – يرفع اللسان من الماء وينزع جلده ويبرد.

٦ – يقدم صحيحا أو مقطعا ويمكن استعماله في وصفات أخرى.

الكرشة بالصلصة البنية

المقادير :

كرشة غنم، ٢بصل، باقة معدنوس، نصف مقدار صلصة بنيه (تراجع الصلصات)، ½ كيلو بطاطة مهروسة، ٢ جزر، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – تنظف الكرشة وتقطع الى قطع مستطيلة وتتبل وتلف بالخيط.

٢ – يفرم البصل والمعدنوس والجزر ويوضع في قدر مع قليل من الماء ويسلق.

٣ – توضع فوقها الكرشة ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج.

٤ – تعمل فرشة من البطاطة المهروسة في الصحن وتصف عليها الكرشة بعد رفع الخيط مع الخضر وتصب الصلصة البنية حولها.

الكرشة بالطماطة

المقادير :

كرشة غنم مسلوقة ومقطعة، كوب عصير طماطة، ملح وبهارات مخلوطة، بصلة صغيرة، ٤ فص ثوم، ٢ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – يفرم البصل والثوم ناعماً ويقلى في الدهن.

٢ – يضاف اليه عصير الطماطة ويترك يغلى ثم تضاف اليه الكرشة.

٣ – يتبل ويترك على نار هادئة حتى تنضج وتنشف.

اللحم البارد (١)
(المفروم)

المقادير :

$\frac{٣}{٤}$ كيلو لحم غنم مفروم، $\frac{١}{٤}$ كيلو لحم بقر مفروم، ٢ – ٤ بيضات، ٢ ملعقة أكل معدنوس مفروم، $\frac{١}{٢}$ كوب فتات خبز، ملح، فلفل وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يخلط اللحم ويدق جيداً سوية ويستحسن استعمال صانعة الاغذية.

٢ – تضاف المقادير الاخرى جميعاً وتعجن بالبيض جيداً وتصبح عجينة لينة متماسكة.

٣ – تفرش شاشة نظيفة وترش بالطحين.

٤ – تشكل عجينة اللحم بشكل اسطواني متوسطة السمك وتوضع على الشاشة وتساوي باليد وتلف الشاشة عليها وتجمع أطرافها وتبرم جيدا وتربط نهايتها بخيط قوي.

٥ – تسلق في ماء مغلى مملح مدة ساعة ونصف.

٦ – ترفع من الماء وتفك الشاشة بهدوء وتوضع في صحن مدهون وتترك حتى تبرد تماماً.

٧ – تقدم صحيحة مع التجميل او تقطع حلقات وتجمل.

٨ – يمكن عمل الصلصة البنية من ماء السلق المتبقي وتقدم في صحن مستقل مع اللحم (تراجع الصلصات).

اللحم البارد (٢)
(المحشو)

المقادير :

$\frac{٣}{٤}$ كيلو لحم غنم قطعة واحدة أو من البطن، $\frac{١}{٤}$ كيلو لحم بقر مفروم، ملح وبهارات مخلوطة وقليل من مسحوق القرنفل وجوز الطيب، بصلة واحدة.

العمل :

١ – يزال العظم من اللحم ان وجد ويفتح اللحم بالسكين شريحة واحدة ويضرب بالمطرقة لتقطيع الالياف وبسط القطعة أكثر.

٢ – يتبل بالملح والبهارات.

٣ – يوضع نصف اللحم المفروم في منتصف الشريحة ويفرش على أن لا يصل الى الأطراف.

٤ – ترش هذه الطبقة بالتوابل ثم توضع عليها النصف الاخر وتفرش أيضاً ويرش على وجهها التوابل.

٥ – يلف اللحم مع الضغط الجيد على شكل اسطواني ثم يلف في شاشة وتجمع أطرافها جيداً وتربط بخيط قوي.

٦ – توضع في الماء المغلى المملح مع البصلة وقليل من البهارات وتغلى لمدة عشر دقائق ثم تهدأ الحرارة الى أن ينضج اللحم ويتراوح ذلك من ٢ – ٣ ساعات واذا قلت كمية الماء يضاف اليه الماء المغلى.

٧ – ترفع من الماء وتترك لتبرد قليلا ثم تنزع من الشاشة ويضغط عليها للتخلص من الماء الباقي.

٨ – تقدم صحيحة أو تقطع حلقات وتزين ويمكن تقديم الصلصة البنية السميكة معها (تراجع الصلصات).

اللحم البارد (٣)
(البسيط)

المقادير :

كيلو لحم غنم أو بقر قطعة واحدة، بصلة، قرنفل صحيح، ملح وبهارات مخلوطة، ٦ فص ثوم ، ملعقة أكل دهن، ماء للسلق.

العمل :

١ – يشرح اللحم ثم يلف على شكل اسطوانة بالخيط واذا كان قطعة واحدة صحيحة فيلف بالخيط على شكله.

٢ – تعمل فيه شقوق بالسكين ويحشى بالقرنفل والثوم وتتبل بالملح والبهارات.

٣ – يقلى في الدهن حتى تحمر جوانبه مع التقليب.

٤ – يضاف اليه الماء والبصلة ويترك لينضج على أن ينشف ماؤه. واذا لزم الأمر يضاف له الماء المغلى.

٥ – بعد أن ينضج يترك يبرد ثم يقطع حلقات ويزين ويقدم بارداً مع سوتية الخضر.

اللحم المطبق المضغوط

المقادير :

٣/٤ كيلو لحم غنم قطعة واحدة، بصلة كبيرة، جزر، ١/٢ باقة معدنوس، ملح و(١٠ حبات فلفل أسود، ٣ قرنفل، ٢ هيل، وتربط كلها بشاشة).

العمل :

١ – يزال العظم من اللحم ان وجد ويدق جيداً بالمطرقة.

٢ – يتبل بالملح والفلفل ويلف جيداً بالخيط بعد لفه على شكل اسطوانة.

٣ – يقطع البصل والجزر حلقات ويفرم المعدنوس ويوضع كله في قعر القدر أو التبسي بشكل طبقات مع شاشة التوابل وقليل من الماء يكفي لغمر الخضر فقط.

٤ – يوضع اللحم فوق الخضر ويغطى القدر جيداً ويوضع في الفرن أو على نار هادئة ويقلب اللحم حينا بعد آخر على أن يحكم غطاء القدر الى أن ينضج اللحم تماما.

٥ – يقدم اما صحيحا أو يقطع اللحم بعد أن يبرد حلقات ويزين بالخضر.

٦ – عند استعمال قدر الضغط في هذه الوصفة تقلل كمية الماء الى حوالي ١/٢ كوب.

اللحم بالصلصة البنية

المقادير :

٣/٤ كيلو لحم غنم شرح، ملعقة اكل دهن، ٣ كوب خلاصة او ماء ، ملعقة كوب طحين، ملح وبهارات مخلوطة ، ملعقة كوب عصير ليمون ، عصير بصلة ، قليل من مسحوق القرنفل والهيل، ١/٢ كيلو بطاطة مهروسة بيوريه.

العمل :

١ ـ يقطع اللحم شرائح ويدق بالمطرقة.

٢ – تلف كل قطعة وتربط بالخيط ثم تنقع في عصير البصل والملح والبهارات وعصير الليمون مدة نصف ساعة.

٣ – يقلى اللحم في الدهن ثم يرفع منه.

٤ – يحرك الطحين في الدهن المتبقي الى أن يحمر لونه ثم يرفع من النار ويضاف اليه الماء او الخلاصة مع التحريك المستمر ثم يضاف اليه العصير الذي نقع فيه اللحم ويعاد وضعه على النار ليغلى مع التحريك.

٥ – يضاف اليه اللحم ويترك على نار هادئة الى ان ينضج ويمكن اضافة الماء المغلي عند الحاجة.

٦ – ترفع قطع اللحم من الصلصة ويفك الخيط منها.

٧ – تفرش البطاطة المهروسة في صحن ويرص اللحم الناضج فوقها وتصفى الصلصة وتصب حول البطاطة أو تقدم معه في صحن آخر.

اللحم المطبق

المقادير :

٣/٤ كيلو لحم شرح، ٣ رأس بصل، ٣ طماطة، قليل من المعدنوس، ملح وبهارات مخلوطة ملعقة أكل دهن، ماء.

العمل :

١ – يقطع اللحم شرائح خفيفة.

٢ – يوضع الدهن في قعر القدر.

٣ – يقطع البصل حلقات ويصف فوق الدهن.

٤ – يصف اللحم طبقات فوق البصل ويتبل بالملح والبهارات.

٥ – تقطع الطماطة حلقات وتصف فوق اللحم وتتبل قليلاً.

٦ – يضاف اليه ماء بحيث يغمر المحتويات ويوضع على نار هادئة بعد تغطيته جيدا الى ان ينضج اللحم وينشف ماؤه ويضاف الماء المغلى عند الحاجة.

اللحم بصلصة الطماطة

المقادير :

٣/٤ كيلو لحم شرح، ١/٤ كيلو لحم مفروم ناعم، فص ثوم مدقوق ناعم، ٢ ملعقة أكل دهن، ٣ ملاعق أكل خل أو عصير الحامض، ٢ ملعقة اكل فتات خبز مرطب، ملح وبهارات مخلوطة عصير بصلة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، كوب عصير طماطة، كوب ماء أو خلاصة، كوب رز مطبوخ.

العمل :

١ – يقطع اللحم قطعا مستطيلة ويدق بالمطرقة ويغسل ويتبل ويترك في عصير البصل والحامض.

٢ – يخلط اللحم المفروم بالمعدنوس والثوم وفتات الخبز.

٣ – تحشى شرائح اللحم بالخليط وتلف وتربط ثم يحمر في الدهن ويرفع منه.

٤ – يضاف عصير الطماطة الى الدهن المتبقى وتترك على النار لتغلى ثم يضاف اليها قليل من الخل والخلاصة أو الماء وتترك حتى تغلى.

٥ – يضاف اليها اللحم ويترك على النار حتى ينضج على أن يبقى قليل من الصلصة.

٦ – يوضع الرز المطبوخ في قالب مجوف ويقلب في صحن ثم يوضع اللحم في التجويف وتصب الصلصة حول الرز ويقدم حاراً.

اللحم بالحشو الزائف

المقادير :

١/٢ كيلو لحم شرح، ٤ ملاعق اكل معدنوس، ملعقة كوب طحين، ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ كوب خلاصة أو ماء، بصلة، جزر أو خضر أخرى، ١/٢ كوب فتات خبز، صفار بيضة، عصير ليمون، ١/٢ كيلو بطاطة مهروسة بيورية، خضر منوعة للتجميل، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يجهز الحشو الزائف، بخلط ١/٢ كوب فتات خبز وملعقة اكل معدنوس مفروم وصفار بيضة وملعقة اكل دهن وقليل من عصير الليمون.

٢ – يقطع اللحم شرائح ويدق بالمطرقة ثم يحشى بالحشو الزائف وتلف وتربط بالخيط وتقلى في الدهن وترفع منه.

٣ – يقلى البصل المفروم في الدهن ويضاف اليه الطحين الى أن يحمر قليلاً ويرفع من النار ويضاف اليه الماء او الخلاصة الى أن يغلى.

٤ – يتبل بالملح والبهارات ثم يضاف الجزر المقطع والمعدنوس المفروم واللحم المقلي ويترك على النار الى أن ينضج اللحم ثم يرفع منه ويفك الخيط.

٥ – تفرش البطاطة المهروسة على شكل حلقة مجوفة في الصحن ويوضع اللحم في وسط التجويف وتصب الصلصة المتخلفة حول البطاطا ويجمل بالخضر.

تبسي اللحم بالخضرة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم شرح، ملعقة أكل دهن، ملعقة كوب طحين، ٢ بصل مفروم، ٢ كوب ماء أو خلاصة، ٢ جزر أو فلفل أخضر أو بطاطة.

العمل :

١ – يقطع اللحم مكعبات ويقلى في الدهن ثم يرفع منه ويقلى البصل في الدهن المتبقى ثم يرفع منه.

٢ – يحرك الطحين في الدهن المتبقى حتى يحمر لونه ويرفع القدر من النار ويضاف اليه الماء أو الخلاصة بالتدريج مع التقليب ويعاد الى النار ليغلى مدة ثلاث دقائق.

٣ – يصف اللحم والبصل والخضر في طبقات متبادلة في تبسي ويسكب فوقه الصلصة ويغطى التبسي ويوضع في فرن متوسط الحرارة أو على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويقدم حالاً.

ستيك سويسري

المقادير :

كيلو لحم بقر ويفضل لحم الحبل، $\frac{1}{4}$ كوب طحين، ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ كوب عصير طماطة، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يقطع اللحم مكعبات متوسطة الحجم ويتبل بالملح والفلفل.

٢ – يغمس اللحم في الطحين ويقلى في الدهن الحار الى ان يحمر لونه ثم يضاف اليه عصير الطماطة ويترك يغلى مدة ربع ساعة.

٣ – يضاف الماء المغلى اليه ويترك على نار هادئة الى أن ينضج وينشف ماؤه.

٤ – يقدم حارا مع البطاطة المقلية أو سوتية الخضر.

اللحم بالكمون

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو لحم غنم، ملعقة كوب كمون مدقوق ناعم، ٤ فص ثوم، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح، ماء.

العمل :

١ – يدق الثوم ويضاف اليه الكمون.

٢ – يقطع اللحم قطعا مكعبة أو شرائح حسب الرغبة ويقلى في الدهن.

٣ – يضاف اليه الكمون والثوم ويقلب الجميع سوية حتى يصفر لون الثوم واللحم.

٤ – يضاف الماء حتى يغمر اللحم ويتبل بالملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم وينشف ماؤه. ويمكن اضافة الماء المغلي عند الحاجة ويقدم مع البطاطة المقلية.

اللحم بالكاري

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم شرح، مقدار واحد من صلصة الكاري (تراجع الصلصات)، ملعقة أكل عصير ليمون.

طريقة العمل الاولى :

١ – يقطع اللحم مكعبات ويقلى قليلا في الدهن ويرفع منه.

٢ – تعمل صلصة الكاري بالدهن المتبقي حسب الوصفة.

٣ – توضع قطع اللحم في الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج مع اضافة الحامض.

٤ – ويمكن اضافة الماء المغلى عند الحاجة ويقدم مع الرز المطبوخ.

طريقة العمل الثانية :

١ – تعمل صلصة الكاري على حدة (تراجع الصلصات).

٢ – يضاف اليها اللحم بعد سلقه ويغلى معا مدة ربع ساعة ويقدم كالسابق.

٣ – يمكن اضافة $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة مسلوقة قليلا على أن تضاعف مقدار الصلصة.

قاورمة اللحم

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو لحم، ٤ بصلات متوسطة، ٤ ملاعق أكل دهن، $1\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطة، ماء، ملح، فلفل اسود.

العمل :

١ – يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويقلى في الدهن ويرفع منه.

٢ – يفرم البصل مكعبات ويقلى في الدهن المتبقى ويرفع منه.

٣ – يضاف عصير الطماطة الى الدهن ويغلى لمدة ربع ساعة ثم يضاف اليه الماء حتى يغلى.

٤ – يضاف اللحم والبصل الى المرق ويتبل الجميع ويغطى القدر وتهدأ النار حتى ينضج اللحم.

القيمة البسيطة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة، بصلة متوسطة.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعماً ويقلى في الدهن حتى يشقر.

٢ – يضاف اللحم مع التقليب المستمر حتى ينشف ماؤه ويحمس.

٣ – يضاف اليه قليل من الماء ان احتاج الامر حتى ينضج اللحم ويتبل بالملح والبهارات.

للتنويع:

١ – يمكن اضافة الكشمش واللوز والمعدنوس المفروم الى القيمة وقليها مع اللحم.

٢ – يمكن اضافة عصير الطماطة أو معجون الطماطة المخففة. إلى القيمة.

هبيط اللحم

المقادير :

كيلو لحم غنم، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح، فلفل اسود، ٢ بصل حلقات، قرنفل وهيل وكركم.

العمل :

١ – يقطع اللحم قطعا كبيرة ويتبل بالملح والبهارات.

٢ – يوضع في قدر على النار الهادئة حتى يمتص ماؤه مع التقليب المستمر.

٣ – يضاف اليه الدهن والبصل ويقلب الى أن ينضج وقد يحتاج أحيانا الى اضافة كمية من الماء المغلي ليساعد على نضجه.

٤ – يترك على النار الى أن ينشف ماؤه ويحمر لونه ويقدم حارا مع الرز.

٥ – يمكن قلي البصل ثم يضاف اللحم.

طاس كباب (١)

المقادير :

كيلو لحم غنم، ½ كيلو طماطة، ½ كيلو بطاطة، ٣ بصل، ٢ نومي بصرة، ملح وفلفل اسود، ٢ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – يقطع اللحم قطعا متوسطة مكعبات.

٢ – يفرم البصل حلقات خفيفة وتقشر البطاطة وتقطع حلقات أيضاً.

٣ – يوضع البصل واللحم والبطاطة في قدر بشكل طبقات على ان تكون الاولى من البصل ويصب فوق الجميع الدهن والملح وقليل من الماء ويغطى القدر ثم يوضع على نار هادئة الى أن ينشف ماؤه.

٤ – يصب عصير الطماطة ونومي البصرة بعد سحقه واخراج بذوره وقليل من الماء والفلفل فوق الجميع ويترك على النار الى أن ينضج اللحم. ويقدم حارا مع الرز.

طاس كباب (٢)

المقادير :

كيلو لحم غنم، ½ كيلو طماطة، ½ كيلو بذنجان½ كيلو بصل ناعم، باقة معدنوس، ملح وفلفل اسود وملعقة أكل دهن، كمية من عيدان الرمان القوية أو كمية من عيدان الشوي الجاهزة.

العمل :

١ – يقطع اللحم والبذنجان والطماطة الى مكعبات ويتبل بالملح والفلفل وينظف البصل من القشرة.

٢ – تحك عيدان الرمان بالسكين جيداً لرفع القشرة الخارجية.

٣ – يشبك اللحم والبذنجان والطماطة والبصل بالترتيب في العيدان ويرص في صينية شوي.

٥ – يدهن سطح الخليط بالدهن المتبقي ويضاف اليه قليل من الماء ويغطى جيداً ويوضع على نار هادئة او في الفرن الى أن ينضج اللحم وينشف ماؤه ويقدم حاراً.

ملاحظة :

يمكن عمل هذه الوصفة بشيها في الفرن وهي ملفوفة بالورق الفضي سواء بالعيدان أو بدونها. وتترك في الفرن لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

كفتة اللحم البسيطة

المقادير :

½ كيلو لحم شرح مفروم، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، بصلة مفرومة، ٢ ملعقة أكل طحين، ملح وبهارات مخلوطة، ٢ فص ثوم حسب الرغبة، دهن للقلي.

العمل :

١ – يخلط اللحم والبصل والمعدنوس جيداً.

٢ – يضاف الطحين والملح والبهارات والثوم وتعجن باليد جيداً. ويمكن وضع الخليط في صانعة الاغذية للحصول على خليط متجانس.

٣ – تشكل العجينة بشكل أقراص مستديرة أو أصابع وتقلى في الدهن وتقدم حارة أو باردة.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة بيضة واحدة للعجين.

٢ – يمكن تقطيع ٢ بطاطة صغيرة مسلوقة قطعا ناعمة وخلطها بالمزيج.

٣ – يمكن استعمال ٢ ملعقة أكل فتات الخبز بدلا من الطحين مع استعمال البيضة للعجين.

كفتة اللحم بالكبد

وتستعمل المقادير والطريقة السابقة ويضاف اليها ½كوب كبد مفروم ناعم.



العروق

المقادير :

١/٢ كيلو لحم شرح، ٣ ملعقة أكل معدنوس مفروم، ٢ بصلة، ٤ ملاعق أكل طحين، ملح، بهارات مخلوطة، ماء للعجين، دهن للقلي.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعما وكذلك البصل والمعدنوس وتخلط معا.

٢ – يضاف اليها الطحين والملح والبهارات وتعجن بالماء الى أن تلين العجينة وتصبح ناعمة وخفيفة.

٣ – تبل اليد وترفع قطع من المزيج وتساوي باليد بهدوء على شكل أقراص وتقلى في الدهن الغزير ثم تقدم.

للتنويع :

١ – يمكن استعمال عجينة الخبز الاعتيادي أو اضافة قليل من الخميرة الى العجين قبل القلي بمدة نصف ساعة تقريباً.

٢ – يمكن اضافة ٢ بيض للعجين.

٣ – يمكن اضافة ٢ شجر (كوسا) متوسطة ومفرومة الى الخليط على أن يقلل من كمية اللحم.

كفتة اللحم بالرز
(قادين بودى)

المقادير :

١/٢ كيلو لحم مفروم، ٢ بيض، ١/٤ كوب رز مسلوق، ٢ ملعقة اكل معدنوس، ملح وفلفل أسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعماً مع المعدنوس ويضاف اليه الملح والفلفل.

٢ – يضاف الرز وتعجن جميعاً ببيضة واحدة جيداً.

٣ – تخفق البيضة الثانية.

٤ – تشكل من العجينة اقراص مستديرة وتغمس بالبيض المخفوق ثم تقلى في الدهن وتقدم حارة.

كفتة اللحم الناضج بالبطاطة

المقادير :

١/٢ كيلو لحم مسلوق، ١/٤ كيلو بطاطة مسلوقة، ٢ بيضة، فتات خبز ناعم، ملح وفلفل اسود .

العمل :

١ – يفرم اللحم المسلوق بالماكنة او بصانعة الاغذية وكذلك البطاطة وتتبل وتعجن ببيضة واحدة.

٢ – تخفق البيضة الثانية.

٣ – تشكل من العجينة اقراص حسب الرغبة وتغمس بالبيض المخفوق ثم تلوث بفتات الخبز الناعم.

٤ – تقلى في الدهن وتقدم حارة.

كفتة اللحم بالحمص
(كباب شامي)

المقادير :

١/٢ كيلو لحم بقر مفروم ناعم، ١ ١/٢ كوب حمص، ملح وفلفل اسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – ينقع الحمص ثم يسلق جيداً ويهرس ناعماً ويستحسن استعمال صانعة الأغذية.

٢ – يمزج اللحم مع الحمص جيداً ويضاف اليه الملح والفلفل وتعجن حتى تتماسك.

٣ – تشكل أقراص صغيرة وتقلى بالدهن وتقدم حارة أو باردة.

كفتة بالصينية

المقادير :

١/٢ كيلو لحم شرح، ١/٢ كيلو بطاطة، ٢ بصلة، ١/٢ كيلو طماطة، ٢ ليمون حامض أو ملعقة خل، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وبهارات مخلوطة، دهن.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعماً والبصل والمعدنوس ويعمل منها كفته بسيطة وتقلى بالدهن.

٢ – تقشر البطاطة وتقطع حلقات وتقلى بالدهن.

٣ – ترتب الكفتة في صينية مدهونة قليلاً ويصف فوقها طبقة من البطاطة المقلية.

٤ – تقطع الطماطة حلقات وتصف فوق البطاطة.

٥ – يصب عصير الحامض أو الخل فوق الجميع مع قليل من الملح وربع كوب ماء ويوضع في فرن معتدل الحرارة الى أن ينشف ماؤه ويجمل بالمعدنوس ويقدم حاراً.

كباب ملوكي

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم مفروم، ملعقة أكل معجون طماطة، ٢ ملعقة أكل طحين، ٥ بصلات، ٤ ملعقة أكل معدنوس مفروم، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطة، ٢ رغيف خبز، ٢ فلفل أخضر ان وجد، ملح وبهارات مخلوطة ودهن.

العمل :

١ – يخلط اللحم المفروم والطحين ببصلة واحدة مفرومة ناعما وقليل من المعدنوس وتتبل.

٢ – تصنع منها بعد العجن كفته على شكل أصابع أو على شكل كباب وتقلى بالدهن.

٣ – يقطع رغيف الخبز ويصف في صينية وترتب عليه الكفته.

٤ – يقطع البصل حلقات ويحمر قليلا بالدهن ويصف فوق الكفته.

٥ – تقطع الطماطة قطعا صغيرة وتخلط بالفلفل الأخضر المقطع والمعدنوس وتنثر على البصل.

٦ – يغطى بالخبز المتبقى ويثقب بشوكة ويصب عليه معجون الطماطة المخفف بالماء.

٧ – يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينشف ماؤه ويقدم حارا .

كفتة اللحم بالبطاطة

المقادير :

كيلو لحم مفروم، ٢ بطاطة، بيضة، بصلة كبيرة مفرومة ناعم $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب بيكاربونات الصودا، ملح، فلفل اسود، دهن.

العمل :

١ – يفرم اللحم جيدا مرتين.

٢ – تسلق البطاطة وتهرس جيداً.

٣ – يخلط اللحم والبطاطة المهروسة والبصل المفروم ثم تعجن مع اضافة البيضة والبيكاربونات والملح والفلفل.

٤ – تعمل على شكل اقراص مدورة أو بيضوية ثم تقلى في الدهن وتقدم حارة.

اقراص اللحم بالبطاطة

المقادير :

٤ كوب بطاطة مهروسة، ٢ صفار بيضة، $\frac{1}{2}$ كوب حليب، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم قيمة بسيطة ملح، وفلفل اسود.

العمل :

١ – يخفق صفار البيض جيدا ويضاف اليه الحليب.

٢ – يضاف مزيج البيض والحليب الى مهروس البطاطة ويخفق جيدا حتى يتكون مزيج هش.

٣ – يتبل بالملح والفلفل.

٤ – يسكب المزيج في صينية مدهونة بواسطة ملعقة اكل على شكل اقراص مدورة.

٥ – تجوف كل كمية وتحشى بالقيمة ثم توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة حتى تحمر قليلاً ثم تصف في صحن وتقدم.

كباب باللبن

المقادير :

بيضة، ٦ كوب لبن، ٦ ملعقة اكل زبد، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، $1\frac{1}{2}$ رغيف خبز، ٤ ملعقة اكل دهن، معدنوس مفروم، ملح، فلفل اسود.

العمل :

١ – تخفق البيضة وتضاف الى اللبن والزبد والملح ويخفق الجميع جيداً ثم يصفى المزيج بمصفاة ناعمة.

٢ – يفرم اللحم ناعما ويدق جيدا ثم تعمل منه كرات صغيرة.

٣ – يقطع الخبز مربعات صغيرة ويقلى في الدهن وتقلى كذلك كرات اللحم.

٤ – يوضع خليط اللبن على النار ويحرك حتى يغلي ثم ترمي فيه كرات اللحم المقلية ويتبل بالملح والفلفل ويترك يغلي بضع دقائق ثم تضاف قطع الخبز.

٥ – يصب في صحن ويصب فوقه الدهن الحار ثم يرش فوقه المعدنوس المفروم ويقدم حاراً.

الضلع المحمر (١)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم ضلع غنم، ملح وبهارات مخلوطة، عصير ليمونة، عصير بصلة، دهن للقلي.

العمل :

١ – يحضر اللحم بتقطيعه ثم يغسل ويرفع اللحم من أعلى العظم بحوالي الانج الواحد ويرفع الشحم الزائد ان وجد.

٢ – يضرب اللحم بالمطرقة لتمزيق النسيج واعطائه الشكل المطلوب دون ان ينفصل اللحم عن العظم.

٣ – يتبل بالملح والبهارات وعصير الليمون والبصل ويترك مدة نصف ساعة.

٤ - يرفع اللحم من العصير ويقلى في الدهن ويوضع عليه الثقل أثناء القلي منعا لإنكماش اللحم الزائد وتقل الحرارة بعد ان يحمر قليلا ويقلب على الوجهين حتى ينضج ويقدم حارا مع بيورية البطاطة وسوتيه الخضر.

للتنويع :

يمكن اعداد اللحم السابق بعد ان يلوث بالطحين المتبل ويقلى في الدهن.

الضلع المحمر (٢)

المقادير :

½ كيلو لحم ضلع غنم، ملح وبهارات مخلوطة، بيضة، ٤ ملاعق أكل فتات خبز، دهن للقلي.

العمل :

١ - يجهز اللحم كالطريقة السابقة ويتبل بالملح والبهارات.

٢ - يخفق البيض قليلا ويغمر اللحم فيه ثم ترفع منه ويصفى البيض الزائد.

٣ - تلوث القطعة بفتات الخبز ويضغط عليها بالسكين أو اليد حتى تنبسط جيداً.

٤ - ترفع من فتات الخبز ويزال منها الزائد بالنفض الخفيف.

٥ - تقلى في الدهن كما في الطريقة السابقة وتقدم حارة.

٦ - تزين بلف العظم بورقة فضية أو ملونة ويجمل الصحن حسب الرغبة.

ضلع اللحم بالطماطة

المقادير :

½ كيلو لحم ضلع غنم، ٤ بيض، ٢ كوب عصير طماطة، كوب فتات خبز، دهن، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يجهز اللحم كالسابق ويدق ويلوث بفتات الخبز.

٢ - يخفق البيض في كاسة ويضاف اليه الملح والفلفل ثم تلوث بها قطع اللحم.

٣ - يسخن الدهن في مقلاة ثم تقلى قطع اللحم فيه.

٤ - يغلى عصير الطماطة قليلاً ثم تضاف اليه قطع اللحم وتترك تغلي حتى ينشف عصير الطماطة ويقدم حارا.

ضلع اللحم بصلصة الجبن

المقادير :

½ كيلو لحم ضلع غنم، كوب صلصة الجبن (تراجع الصلصات)، ٢ ملعقة أكل مبروش الجبن، بيضة، فتات خبز للتغطية، دهن للقلي، ملح وفلفل اسود، بطاطة مسلوقة للزينة.

العمل :

١ - يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح والبهارات ثم يقلى في الدهن نصف قلي ويرفع منه ويرتب في صينية أو تبسي

ويوضع عليه الثقل ليأخذ شكلا منتظما ويترك ليبرد تماماً.

٢ - تغمر قطع اللحم في صلصة الجبن ويرش عليها الجبن المبروش ويضغط عليها بالسكين حتى تلتصق.

٣ - تلوث القطع بالبيض وبعدها بفتات الخبز وتقلى مرة أخرى.

الضلع الملفوف

المقادير :

½ كيلو لحم ضلع غنم، كوب طحين، بيضة، ملح وبهارات مخلوطة، ماء للعجين، دهن للقلي.

العمل :

١ - يجهز لحم الضلع كالسابق ويتبل بالملح والبهارات.

٢ - يوضع اللحم في قدر مع ملعقة أكل دهن حتى يحمس ثم يضاف اليه الماء ويترك على النار الى أن ينضج وينشف ماؤه.

٣ - ينخل الطحين وتكسر البيضة في وسطه ويعجن بالماء والبيضة معا حتى تصبح عجينة قوية ومتماسكة.

٤ - تفتح العجينة بالشوبك على لوحة مرشوشة بالطحين بسمك خفيف جداً.

٥ - تقطع العجينة قطعاً مستطيلة ويوضع على كل منها قطعة من لحم الضلع الناضج وتلف عليها بانتظام مع ترك العظم خارج العجينة.

٦ - تقلى في الدهن حتى يحمر الغلاف وتقدم حارة.

٧ - يمكن استعمال العجينة الجاهزة بدلاً من اعدادها.

تاج الضلع

المقادير :

١٢ قطعة من ضلع الغنم، قطعة واحدة أو قطعتين غير منفصلة، ملح وبهارات مخلوطة، ٢ ملعقة أكل دهن، (للزينة، بطاطة جزر، طماطة، قرنابيط، فاصوليا خضراء)، مقدار من الصلصة البنية (تراجع الصلصات).

العمل :

١ - ينزع اللحم من أعلى كل عظمة بأنج ونصف تقريباً مع المحافظة على بقاء الضلع كله متصلاً من الأسفل.

٢ - يغسل ويتبل بالملح والبهارات ثم يلف على شكل دائرة ويربط من الوسط بخيط ليحتفظ بالشكل المطلوب.

٣ - يلف التاج بالورق الفضي ويوضع في صينية مدهونة ويوضع في فرن حار لمدة ١٥ دقيقة.

٤ - تهدأ حرارة الفرن ويترك حتى ينضج بحوالي ساعة وربع.

٥ - يزال الورق الفضي ويوضع التاج باحتراس في صحن ويفك الخيط وتزين رؤوس الاضلاع بالورق المزخرف.

٦ - يملأ وسط التاج بسوتيه احدى الخضر الموجودة في المقادير حسب الموسم والرغبة ويزين اطراف الصحن بالخضر ويقدم حارا مع الصلصة البنية.

ضلع الكفتة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم، $\frac{1}{2}$ كوب صلصة بنية ثخينة، ملح وبهارات مخلوطة، بيضة، ٣ ملاعق أكل فتات خبز، قطع من المعكرونة الغليظة، ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – يسلق اللحم حتى ينضج ثم يفرم ناعما.

٢ – تعمل الصلصة البنية الثخينة من ماء اللحم المتبقي.

٣ – تمزج الصلصة مع اللحم ويضاف اليها المعدنوس وتتبل بالملح والبهارات ويترك المزيج ليبرد تماماً.

٤ – تقسم الى ثمان أو ست قطع وتشكل القطعة على هيئة ضلع أو شكل بيضوي ويدخل في طرفها المدبب قطعة من المعكرونة بحوالي ٣ أنچ.

٥ – تغمر القطعة بالبيض ثم تلوث بفتات الخبز وتقلى بالدهن الغزير وتقدم حارة.

للتنويع :

يمكن اضافة الكاري الى مزيج اللحم وتتم العملية كالسابق.

البفتيك

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم فخذ أو شرح، عصير ليمونة أو عصير بصلة، فتات خبز، بيضة، ملح وبهارات مخلوطة، دهن للقلي، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة، طماطة للزينة.

العمل :

١ – تؤخذ قطع اللحم وتقطع مستديرة وتغسل ثم تدق جيداً بالمطرقة حتى تصبح شرائح خفيفة.

٢ – تتبل بالملح والبهارات وعصير البصل أو الليمون.

٣ – تلوث بالبيض المخفوق ثم تغمس في فتات الخبز مع الضغط عليها بالسكين أو اليد ثم تقلى في الدهن وتقدم حارة.

ملاحظة :

تعمل من البطاطة بيورية ثم تعمل مستديرات بعدد قطع البفتيك وتوضع في صحن التقديم وترص على كل منها قطعة من اللحم، تقطع الطماطة حلقات وتوضع في صينية مدهونة في الفرن لمدة ثلاث دقائق ثم تصف قطعة الطماطة فوق قطعة البفتيك وتجمل حلقة الطماطة بوردة صغيرة مصنوعة من البطاطا البورية ويمكن تقديم الصلصة البنية حولها.

بفتيك اللحم المفرى

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم شرح، ٢ بصلة، ٢ بيض، ٣ ملاعق أكل معدنوس مفروم، ٢ كوب صلصة بنية (تراجع الصلصات)،

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة مهروسة، ملعقة أكل طحين، دهن للقلي، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعماً ويخلط مع المعدنوس المفروم والملح والبهارات (يمكن اضافة البطاطة المهروسة أحياناً حسب الرغبة).

٢ – يعجن الخليط بصفار البيض ويعمل منه أقراص مستديرة.

٣ – تتبل القطع بالطحين وتقلى في الدهن البسيط أو الغزير.

٤ – يقطع البصل حلقات وتعزل الحلقات الخارجية الكبيرة للزينة ويفرم الباقي ويحمر في الدهن وتضاف اليه الصلصة البنية ويترك على النار حتى ينضج.

٥ – تتبل حلقات البصل في الطحين وتغمس في بياض البيض ثم في الطحين مرة أخرى وتقلى.

٦ – تعمل طبقة من البطاطة المهروسة في صحن التقديم وترص عليها قطع البفتيك وتوضع فوق كل قطعة حلقة من البصل وبداخلها قليل من مزيج البصل بالصلصة وتصب الصلصة المتبقية حول الصحن وتقدم حارة.

الضلع المشوي
(كلباستي)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم ضلع غنم، ملح وفلفل اسود، عصير بصلة أو عصير ليمون.

العمل :

١ – يجهز اللحم بنفس الطريقة في اعداد الضلع المقلي.

٢ – يضرب اللحم بالمطرقة حتى ينبسط ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو البصل.

٣ – يدهن وجه القطع بقليل من الدهن ويشوى على الفحم بوضعه على المشبك مع التقليب على الوجهين (ويمكن ان يشوى في الفرن بنفس الطريقة).

٤ – يقدم مع سوتيه الخضر أو البطاطة أوالسلطة.

اللحم المشوي
(التكة)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم شرح، ملح وبهارات مخلوطة، ليمون حامض، وعصير بصلة، قليل من الليه.

العمل :

١ – يقطع اللحم مكعبات متوسطة ويتبل بالملح والبهارات والحامض والبصل لمدة نصف ساعة.

٢ – يشك في السيخ مع وضع الالية بين قطع اللحم ويشوى على الفحم مع التقليب.

للتنويع :

١ – يمكن تلويث اللحم بقليل من معجون الطماطة لمدة نصف ساعة ليصبح هشا على ان يغسل بالماء ثم يتبل قبل الشوي.

٢ – يمكن اضافة قطع من مكعبات الطماطة والبذنجان والبصل بين قطع اللحم عند الشوي.

الكباب المشوي

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم دهين، ملح وبهارات مخلوطة، معدنوس.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعماً جداً.

٢ – يتبل بالملح والبهارات ويعجن مع المعدنوس جيداً.

٣ – يشكل على شكل أصابع على السيخ بصورة منتظمة وتبل اليد بالماء أو الدهن.

٤ – يشوى على الفحم مع التقليب بخفة حتى يحمر وينضج.

٥ – يقدم مع الخضر كالرشاد والكرات والنعناع وقليل من السماق.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة ملعقة أكل من الطحين أو فتات الخبز الى اللحم عند العجن.

٢ – وكذلك يمكن اضافة قليل من الفلفل الأخضر والطماطة المفرومة مع اللحم.



٣ – كباب باللبن – تنقع قطع الخبز المقلي في خلاصة اللحم وتصف في الصحن ثم تصف عليها قطع الكباب المشوي ويسكب عليها اللبن المخفوق جيداً ويصبح بذلك نوع من التشريب الممتاز.

الستيك
المشوي بالفحم

المقادير :

كيلو لحم ستيك (يقصد به اللحم الموجود في مؤخرة ظهر العجل أو البقر ويسمى بالصدفة ويمكن الحصول عليه جاهزاً في المحلات الخاصة ببيع اللحوم)، ملح وفلفل اسود، زبد او دهن.

العمل :

١ – يقطع اللحم بثخن $\frac{1}{2}$ ١ انج ويطرق بالمطرقة جيداً (ويمكن شراؤه جاهزاً من المحلات).

٢ – يدهن اللحم بقليل من معجون الطماطة ويترك لمدة ساعتين ثم يغسل وينشف.

٣ – توضع قطع اللحم على المشبك فوق الفحم وتشوى لمدة عشر دقائق ويمكن شيها بالسيخ.

٤ – تقلب على الوجه الآخر وترش بالملح والفلفل على الوجه المشوي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تقلب وترش مرة اخرى بالملح والفلفل وتمسح بالزبد وتقدم حارة.

الستيك المشوي بالفرن

المقادير :

تستعمل المقادير السابقة.

العمل :

١ – يسخن الفرن بدرجة الحرارة المعتدلة (٣٥٠°ف) لمدة عشر دقائق قبل وضع اللحم.

٢ – يجهز اللحم كالطريقة السابقة ويوضع على المشبك في الفرن ويشوى لمدة ٨ – ١٠ دقائق على ان يرش بالملح والفلفل.

٣ – يقلب ويشوى مرة اخرى لمدة ٨ – ١٠ دقائق.

٤ – يرش بعد اخراجه من الفرن حالاً بالملح والفلفل ويمسح بالزبد ويقدم حاراً.

للتنويع :

١ – يمكن قلي الستيك بدلا من الشوي بوضعه في مقلاة مع كمية قليلة جداً من الدهن والضغط عليه بثقل ورشه بالملح عند التقليب.

٢ – يقدم مع الستيك البطاطة البيورية أو المقلية أو سوتية الخضر والسلطة بأنواعها.

٣ – يمكن تقديمها كصنف بوضع قطعة الستيك على قطعة من التوست المدهون وتجميله في صحن بعد ذلك.

هامبركر

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقر، ملح وفلفل.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعماً جداً ويمزج مع الملح والفلفل الاسود.

٢ – يعمل منه أقراص مستديرة خفيفة السمك.

٣ – تدهن مقلاة ثخينة بقليل من الدهن وتوضع الاقراص عليها وتقلب مع الضغط عليها الى أن تحمر وتنضج.

يقدم الهامبركر مع الخردل أو حلقات البصل أو الطماطة حسب الرغبة وبوضعها في وسط الرغيف المدور الخاص بذلك.

هامبركر بالجبن

١ – يعمل الهامبركر بنفس الطريقة السابقة.

٢ – يشق الرغيف المدور الى قسمين.

٣ – يقطع الجبن الى شرائح وتغطى طبقة الخبز السفلى بها.

٤ – توضع في الفرن لمدة قليلة حتى يذوب الجبن.

٥ – يرفع من الفرن وتوضع قطع الهامبركر فوق الجبن وتغطى بالقطعة الثانية من الرغيف وتقدم وهي حارة.

هامبركر بفتات الخبز

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو لحم بقر، بصلة كبيرة، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ملح، فلفل اسود، دهن، صلصة الطماطة (تراجع الصلصات) للتقديم.

العمل :

١ – يمزج اللحم المفروم الناعم مع البصل المفروم وفتات الخبز والملح والفلفل.

٢ – تشكل الاقراص دائرية وخفيفة وتقلى قليلا بالطريقة السابقة.

٣ – توضع في قدر وتغطى بصلصة الطماطة وتترك لتنضج لمدة ربع ساعة وتقدم ساخنة.

لوف اللحم (١)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم شرح، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز مدقوق، بيضة، بصلة، $\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطة، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم اللحم جيداً ناعماً.

٢ – يطرق البيض ويمزج مع اللحم والخبز المدقوق والبصل وعصير الطماطة.

٣ – تعجن جميعها سوية وتتبل وتوضع في قالب اللوف المدهون.

٤ – يرش على وجهها قليل من الخبز المدقوق وتشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة ثم تقلب في صحن وتزين وتقدم حارة.

للتنويع :

١ – يمكن وضع البيض المسلوق في وسط القالب مع اللحم قبل الشوي.

لوف اللحم (٢)

المقادير :

٤ كوب لحم مفروم ناعم ومدقوق، ٢ بصلة مفرومة ناعماً، كوب فتات خبز منقوع مع $\frac{1}{2}$ كوب حليب، ٢ بطاطة متوسطة مسلوقة ومهروسة، ملح، بهارات مخلوطة، ٣ بيض، $1\frac{1}{2}$ ملعقة اكل دهن.

العمل :

١ – يقلى اللحم والبصل معا في الدهن.

٢ – يعجن اللحم مع بقية المواد جيداً ثم يصب المزيج في قالب اللوف ويدهن وجهه بالدهن.

٣ – يوضع القالب في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر وجهه.

٤ – يقلب القالب في صحن ويجمل ويقطع ثم يقدم.

لوف ايطالي

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم، $\frac{1}{4}$ كيلو جبن مفروم، واحد فلفل اخضر مفروم ناعم جداً، بصلة صغيرة مفرومة، ملح، فلفل اسود، ٤ بيض.

العمل :

١ – يخلط اللحم والجبن والفلفل والبصل والملح.

٢ – يخفق البيض جيداً ويضاف الى المزيج ويخلط جيداً.

٣ – يدهن قالب اللوف ويصب المزيج فيه ثم يوضع في فرن معتدل الحرارة (٣٢٥°) لمدة ساعة حتى ينضج.

قالب اللحم

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ٢ بيض، بصلة واحدة، $\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطة، ملح وبهارات مخلوطة، دهن، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعماً ويقلى في الدهن ويضاف اليه اللحم المفروم ويقلى جيداً.

٢ – يضاف اليه عصير الطماطة ويقلى معه مدة خمس دقائق.

٣ – يرفع من النار ويترك ليبرد قليلاً ثم يضاف اليه فتات الخبز المدقوق ويمزج جيداً ثم يضاف البيض ويخلط جيداً.

٤ – يتبل بالملح والبهارات ويضاف اليه المعدنوس ويصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة.

٥ – يقلب ويقدم صحيحا ويزين بحلقات الطماطة والليمون ويمكن تقطيعه شرائح عند التقديم.

قالب اللحم المبطن بالبطاطة

المقادير :

(½ كيلو بطاطة مهروسة، ملعقة أكل دهن، ١-٢ بيض، ملعقة أكل فتات خبز لتبطين القالب)، ½ كوب صلصة بنية ثخينة (تراجع الصلصات) ½ كيلو لحم مسلوق ومفروم، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وفلفل أسود.

العمل :

١ – يدهن القالب بالدهن ويرش بفتات الخبز.

٢ – يضاف البيض والدهن للبطاطة المهروسة ويتبل ثم يبطن به قاعدة القالب والجوانب بثخن انج واحد.

٣ – يخلط اللحم المفروم مع الصلصة البنية والمعدنوس والملح والفلفل ويوضع في وسط القالب.

٤ – يشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة.

٥ – يرفع من القالب ويصب حوله صلصة بنية أو تزين بالخضر ويقدم حاراً.

للتنويع :

يمكن وضع اللحم في قالب مستدير وتغطيته بالبطاطة المهروسة أي بعكس الطريقة السابقة وتثقب بالشوكة ويدهن الوجه بالزبد أو الدهن.

البفتيك بالفرن

المقادير :

½ كيلو لحم مفروم ناعم، ١½ ملعقة أكل فتات خبز، بصلة صغيرة مفرومة، ملعقة اكل معدنوس مفروم، بطاطة كبيرة مهروسة، ٢ بيض، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يقلى البصل ثم يضاف اليه اللحم والبطاطة المهروسة وفتات الخبز والمعدنوس والملح والبهارات ويقلب حتى ينشف ماؤه.

٢ – يرفع من النار ويعجن بعد ان يبرد قليلا بالبيض.

٣ – تعمل منها مستديرات مثل الكفته وتصف في صينية مدهونة.

٤ – تشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة وتقدم مع البطاطة المحمرة وصلصة الطماطة (تراجع الصلصات).

ستيك بالخل

المقادير :

٣ كوب لحم مقطع مكعبات كبيرة، بصلة مفرومة، فص ثوم، ملح، بهارات مخلوطة، ١½ كوب ماء، ٤ ملعقة أكل خل، ملعقة أكل طحين، دهن.

العمل :

١ – تقلى قطع اللحم بالدهن الحار في قدر حتى تحمر ثم ترفع منه.

٢ – يضاف البصل والثوم الى الدهن ويقلب حتى يحمر ثم يضاف اليه الطحين ويقلب.

٣ – يخلط الماء والخل ويضاف الى الطحين ويحرك حتي يغلي ثم تضاف اليه قطع اللحم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

جلفراي

المقادير :

½ كيلو لحم شرح، ½ كيلو طماطة، ٢ بطاطة متوسطة، ٢ بصلة، دهن وملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يقطع اللحم والبصل والبطاطة والطماطة مكعبات.

٢ – يقلى اللحم في الدهن قليلاً ثم يضاف اليه مقدار من الماء حتى ينضج تقريباً وينشف ماؤه.

٣ – يضاف اليه البصل والبطاطة والطماطة ويتبل ويترك على نار هادئة الى أن ينضج وينشف ماؤه ويقدم حاراً.

الروست

ويقصد بها شوي اللحم بالفرن والطريقة الحديثة تتبع شوي اللحم في فرن معتدل الحرارة من ٣٠٠ – ٣٥٠ فهرنهايت بدلا من الحرارة العالية التي كانت تتبع في الماضي وتختلف مدة الشوي حسب الوزن ويحتاج الكيلو الواحد الى حوالي ساعة ونصف ويفضل استعمال لحم الفخذ أو الكتف للغنم.



روست بالثوم

المقادير :

كيلو لحم فخذ، ٨ فص ثوم، بهارات مخلوطة، ملح، ملعقة أكل دهن، حبات قرنفل للزينة.

العمل :

١ – يغسل اللحم قطعة واحدة وينشف جيداً ويتبل بالملح والبهارات.

٢ – تعمل شقوق في اللحم بالسكين على ابعاد متساوية ويحشى كل شق بفص من الثوم.

٣ – يوضع اللحم في صينية فرن ويفضل وضع اللحم على مشبك معدني في وسط الصينية على أن تكون الطبقة الدهنية الى الاعلى. وعند خلو اللحم من الدهن يجب مسح السطح بقليل من الدهن.

٤ – توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة ويلاحظ فتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويسكب العصير المتخلف في الصينية عليه بالملعقة ليترطب.

٥ – يقدم حارا أو باردا صحيحا أو يقطع حلقات ويزين حسب الرغبة.

٦ – تقدم معها سوتيه الخضر أو البطاطة المقلية أو المهروسة وكذلك يمكن تقديم الصلصة البنية (تراجع الصلصات) وخاصة اذا عملت من الدهن المتبقى من الروست.

الروست المحشو

المقادير :

كيلو لحم غنم او بقر قطعة واحدة، ملعقة اكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة صغيرة، للحشوة ($\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ملعقة أكل معدنوس مفروم – صفار بيضة، ملعقة اكل دهن، كوب عصير ليمون).

العمل :

١ – يفرد اللحم ويدق حتى ينبسط بثخن انج واحد.

٢ – يخلط مواد الحشو ويعجن بالبيض ويتبل بالملح والبهارات.

٣ – يبسط الحشو على اللحم مع ترك انج واحد من الاطراف.

٤ – يلف اللحم على الحشو جيدا بشكل اسطواني ويربط بخيط.

٥ – يوضع في صينية أو على المشبك في الصينية ويغطى سطحه بالدهن.

٦ – يشوى في فرن معتدل الحرارة مع ملاحظة الفرن كل ثلث ساعة لسكب العصير المتخلف عليه ويمكن قلبه على الوجه الآخر بعد ان يحمر القسم الاعلى.

٧ – تقشر البطاطة الصغيرة وتوضع في الصينية مع العصير قبل أن ينضج اللحم بمقدار نصف ساعة.

٨ – يقدم بعد نضجه ورفع الخيط منه حارا أو بارداً صحيحا أو يقطع على شكل حلقات ويزين بالبطاطة والصلصة المتبقية.

ملاحظة :

يمكن استعمال البيض المسلوق الجامد بدلاً من الحشو الزائف.

الفخذ المحشو

المقادير :

فخذ لحم غنم، ٨ فص ثوم، ملح وبهارات مخلوطة، ملعقة كوب من مسحوق الدارسين والقرنفل، قليل من مسحوق الهيل، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ناعم، صفار بيض ، حبات قرنفل .

العمل :

١ – يشق الفخذ طوليا بسكينة حادة أو رفيعة لاخراج العظم ويبقى الفخذ صحيحا بشكل كيس وينظف ويتبل.

٢ – تمزج المقادير الباقية معا وتعجن بصفار البيض ويحشى بها اللحم ثم يلف جيدا ويربط بخيط مع ملاحظة بقاء الفخذ على شكله على قدر الامكان وتغرس حبات القرنفل على سطحه الخارجي لاعطائه شكلا جميلا.

٣ – يوضع في صينية أو على مشبك في فرن معتدل الحرارة مع بقاء الوجه الذي يحتوي على الشحم الى الاعلى.

٤ – يفتح الفرن كل ٢٠ دقيقة ويسكب على وجهه بالملعقة العصير المتخلف في الصينية ويمكن ثقبه بشوكة أثناء الشوي ويترك في الفرن حسب الوزن الى أن ينضج.

٥ – يفك الخيط ويوضع في صحن وتسكب عليه الصلصة المتخلفة ويمكن تقطيعها حلقات وتقدم مع الخضر المسلوقة أو البطاطة والطماطة.

ملاحظة :

١ – يمكن قلي الفخذ بالدهن ثم اضافة قليل من الماء الى أن ينشف وينضج على النصف ثم يوضع في الفرن وتكمل العملية كالسابق.

٢ – يمكن حشو الكتف بنفس الطريقة بعد ان يخلى من عظم اللوح.

٣ – يمكن تبديل الحشو السابق بالحشوة التالية وتصنع من بصلة مفرومة مقلية و٦ فص ثوم و $\frac{1}{2}$كوب فتات خبز مرطب بالحليب و٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم ولحم مفروم حسب الرغبة ولوز أو صنوبر و٢ صفار بيض وفلفل وتمزج جميع المواد السابقة وتعجن بالبيض وتستعمل للحشو.

روست البيض

المقادير :

$\frac{3}{4}$كيلو لحم شرح، بصلة صغيرة، ٢ ملعقة أكل فتات خبز، بيضة واحدة، ملعقة أكل دهن، ٤–٥ بيضات مسلوقة جامدة، ملح وبهارات مخلوطة ملعقة أكل طحين.

العمل :

١ – يفرم اللحم والبصل في صانعة الاغذية ناعماً، ثم يضاف اليه فتات الخبز المدقوق وتعجن جيداً بالبيض بحيث تصبح عجينة متجانسة.

٢ – يقشر البيض ويتبل بالطحين والملح والبهارات.

٣ – تفتح عجينة اللحم بشكل قرص واحد ثم يصف عليها البيض المسلوق جنباً الى جنب وتلف وتساوى أطرافها حول البيض وتصبح بشكل اسطواني.

٤ – تلف بالورق الفضي أو الشمعي أو بورق اسمر مدهون وتوضع في صينية في فرن حار مدة ربع ساعة ثم تخفض الحرارة وتترك حتى تنضج حوالي نصف ساعة.

٥ – تترك لتبرد وتقطع حلقات وتقدم مع السلطة أو سوتيه الخضر.

الخروف المحشي
(القوزي)

المقادير :

خروف واحد متوسط، ٣–٤ كيلو رز حسب عدد الاشخاص، ٢ كوب لوز، ٢ كوب كشمش، ٢–٤ كوب شعرية، ٢ كوب بزاليا، ٢ كيلو لحم، (هيل وبهارات مخلوطة وقرنفل ودارسين)، ملح ودهن.

أ – المشوي بالفرن

١ – ينظف الخروف جيدا ويغسل ويملح.

٢ – توضع كمية من الدهن في قدر كبير أو طشت ويقلى الخروف من جوانبه حتى يحمر ثم تضاف اليه كمية قليلة من الماء ويغطى ويترك حتى يقرب نضجه وينشف ماؤه.

٣ – يوضع في صينية مدهونة في فرن حار ويدهن الخروف بمعجون الطماطة حسب الرغبة أو بالدهن ويبقى في الفرن حتى ينضج ويحمر.

ب – المسبك

١ – ينظف الخروف جيداً ويغسل ويملح.



٢ – توضع كمية من الدهن في قدر كبير أو طشت ويقلى الخروف من جوانبه حتى يحمر وتضاف اليه كمية من الماء ويترك لينضج تماما ويضاف الماء المغلي كلما احتاج ذلك وينشف ماؤه ويحمر في الدهن المتبقى.

جـ – في التنور

١ – ينظف الخروف جيدا ويغسل ويترك لمدة ست ساعات على الاقل.

٢ – تدهن جوانبه بمعجون الطماطة مع البهارات والملح.

٣ – تحضر اربعة عيدان من سيقان السعف (الاخضر) وتغرس منها اثنان على جوانب الخروف طوليا والاثنان الآخران يدخلان الجسم من الرقبة ثم تربط أيدى وأرجل الخروف بالعيدان بسلك معدني رفيع جداً.

٤ – يحضر التنور الحار ويوضع فيه الخروف ثم يغطى سطح التنور والفتحة الجانبية بالطين ويترك فيه لمدة ١–٢ ساعة تقريباً.

٥ – يفتح التنور ويرفع منه الخروف.

عمل الحشو

يمكن حشو الخروف في الطريقة الاولى والثانية وذلك كما يلي:

١ – يغسل الرز ويطبق بالطماطة أو الزعفران أو البهارات حسب الرغبة مع الشعرية.

٢ – يفرم اللحم ناعماً ويقلى في الدهن مع الملح والبهارات والهيل والقرنفل ويترك على النار مع اضافة قليل من الماء يكفي لنضجه.

٣ – يسلق اللوز ويقشر ويقلى في الدهن ويضاف اليه الكشمش بعد غسله ويقلى قليلاً.

٤ – يخلط الرز واللحم الناضج واللوز والكشمش والبزاليا جيداً.

٥ – يصب الخليط في صينية كبيرة ويزين حسب الرغبة.

٦ – يوضع الخروف الناضج على سطح الخليط ويزين بوضع باقة من الخضر في فمه.

٧ – يمكن اضافة البيض المسلوق بعد تقشيره والكفته الصغيرة المقلية الى الحشو.

للتنويع :

١ – يمكن حشو الخروف المشوي بالفرن بقسم من الحشوة السابقة وبعدها تخاط فتحة البطن وذلك قبل وضع الخروف في الفرن.

٢ – ويمكن ايضاً حشو الخروف المسبك بنفس الطريقة السابقة على أن يتم ذلك قبل طبخه ويطبخ مع الحشو حتى ينضج تماماً.

البسطرمة (١)
(السجق)

المقادير:

كيلو لحم غنم أو عجل، ٨ فص ثوم، ملح وفلفل وبهارات حسب الرغبة، $\frac{1}{4}$ كيلو ليه، أمعاء بقر.

العمل :

١ – يزال شحم الامعاء بقدر المستطاع ثم تغسل جيداً وتقلب باليد أو يوضع بطرفها حنفية الماء وتفتح بقوة ليندفع الماء ويساعد على قلبها بسهولة. ثم ترش بكمية من الملح ويضغط عليها بخفة للتخلص من المادة المخاطية وتشطف جيدا وتغسل بالطحين والملح وأحيانا بالصابون ثم تشطف عدة مرات.

٢ – تقلب ثانية وتكرر العملية حتى تنظف تماما.

٣ – يفرم اللحم والليه معا ناعما ويخلط مع الثوم المفرى وتتبل بالملح والفلفل والبهارات.

٤ – تحشى الامعاء بالخليط باليد او باستعمال القمع.

٥ – يضغط باليد على الامعاء المحشو على ابعاد متساوية لتتخصر ويشد بخيط في هذه المنطقة ويثقب.

٦ – تعلق في الهواء حتى تجف تماما وتستغرق عدة أيام على ان لا تتعرض لاشعة الشمس.

البسطرمة (٢)

المقادير :

كيلو لحم فخذ بقر، ٢ رأس ثوم، ٣ ملاعق أكل ملح، ٣ ملاعق أكل فلفل أحمر، ٣ ملاعق أكل حلبة.

العمل :

١ – تنتخب قطعة اللحم بعرض ١٠ سم تقريباً وتمسح بقطعة قماش نظيفة وتعمل بها شقوق سطحية بحيث لا تنفصل اجزائها وتحشى الشقوق بالملح.

٢ – تلف في ورقة وتثقل بثقل وتترك لمدة ٢٤ ساعة.

٣ – تشطف بالماء وتعلق لمدة ثلاثة ايام في الهواء على أن لا تتعرض للشمس.

٤ – يفرط الثوم ويقشر ويدق جيدا وتضاف اليه الحلبة والفلفل الاحمر وقليل من الملح ويدق الجميع معا ثم تعجن بقليل من الماء لتصبح عجينة صالحة للتغطية.

٥ – تغطى قطعة اللحم بالخليط وتساوى ببل اليد بالماء.

٦ – تعلق في الهواء حتى تجف تماما حوالي ثلاثة ايام.

الممبار

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، كوب رز، $\frac{1}{2}$ كوب لوز، ملح وفلفل وبهارات، أمعاء خروف (بصلة كبيرة، كوب عصير طماطة) حسب الرغبة ، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – تنظف الامعاء بالطريقة التي استعملت في البسطرمة.

٢ – يغسل الرز ويضاف اليه اللحم واللوز المفروم والبصل المفروم ان استعمل ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

٣ – يربط طرف الامعاء بخيط ثم يحشى بالمزيج قليلا ويسكب فيه قليل من الماء ثم المزيج بالتعاقب الى أن ينتهي المقدار ويربط الطرف الآخر.

٤ – يسلق الممبار في كمية من الماء والملح حتى ينضج ويمكن ثقبه بالشوكة أثناء السلق.

٥ – يرفع من ماء السلق ويصفى جيدا ويقلى في قليل من الدهن ويقدم واذا استعملت الطماطة فتوضع أما مع الحشو أو تضاف الى ماء السلق.

الكبد

في الوصفات التالية تم استعمال كبد الغنم والقلب ويمكن بدلاً من ذلك استعمال $\frac{3}{4}$ كيلو كبد بقر.

الكبد بالطماطة

المقادير :

كبد غنم وقلب، عصير بصلة، عصير ليمون، ملعقة أكل طحين، $\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطة، ملح وفلفل أسود، ٢ فص ثوم، ملعقة أكل خل، دهن للقلي، ماء.

العمل :

١ – يغسل الكبد ثم يقطع شرائح متوسطة الثخن ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل لمدة نصف ساعة.

٢ – تغطى القطع بالطحين ثم تقلى بالدهن وترفع منه.

٣ – يفرم الثوم ويقلى في الدهن المتبقى ثم يضاف اليه عصير الطماطة ويترك يغلى لمدة خمس دقائق ثم يضاف الخل وقليل من الماء وتتبل الصلصة.

٤ – تقطع شرائح الكبد المقلي مكعبات وتضاف الى الصلصة وتغلى مدة ربع ساعة وينشف ماؤها ويزين الصحن بالمعدنوس أو الفلفل الاخضر ويقدم حارا.

الكبد بالصلصة البنية

المقادير :

كبد غنم وقلب، عصير بصلة، عصير ليمون، بصلة مفرومة، ملعقة أكل طحين، ملح، فلفل اسود، ٢ ملعقة أكل دهن، ماء.

العمل :

١ – يغسل الكبد ويقطع شرائح ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصلة ويترك لمدة نصف ساعة.

٢ – يوضع المزيج في قدر على النار ويقلب حتى يمتص ماؤه ويضاف اليه الدهن ويقلى خفيفا ويرفع منه.

٣ – يقلى البصل المفروم في الدهن المتخلف ثم يضاف اليه الطحين حتى يحمر لونه ويضاف اليه الماء تدريجياً مع التحريك المستمر حتى يثخن.

٤ – يضاف الكبد الى الصلصة ويترك يغلى حتى ينضج.

٥ – يقدم في الصحن ويغمر بالصلصة ويزين بالخضر أو حلقات الليمون.

الكبد بالكمون

المقادير :

كبد غنم وقلب، ٢ فص ثوم، ملعقة كوب مسحوق كمون، ملعقة أكل عصير ليمون، ماء، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح.

العمل :

١ – يغسل الكبد ويقطع مكعبات وينقع في مزيج من عصير الليمون والكمون والثوم والملح ويترك فيه لمدة نصف ساعة.

٢ – يسخن الدهن ويوضع فيه المزيج كله مرة واحدة ويترك الى أن ينشف.

٣ – يضاف اليه الماء وتهدأ النار مع تغطية القدر ويترك يغلى الى أن ينضج وينشف تماما ويقدم حارا بعد تزيين الصحن بالخضر.

الكبد المحموس

المقادير :

كبد غنم وقلب، ٣ بصلة، ٢ نومي بصرة، دهن، ماء، ملح وبهارات مخلوطة، عصير طماطة حسب الرغبة.

العمل :

١ – يغسل الكبد جيداً ويقطع مكعبات ويتبل بالملح والبهارات.

٢ – يسخن الدهن ويقلى فيه البصل المفروم الى أن يحمر ثم يضاف اليه الكبد ويقلى معه الى أن ينشف.

٣ – يضاف اليه الماء أو عصير الطماطة مع نومي البصرة بعد ازالة البذور والقشرة.

٤ – يغلى الى أن ينضج وينشف ماؤه جيداً ويقدم حارا.

قالب الكبد باللحم

المقادير :

كبد غنم وقلب، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم شرح، ٣ ملعقة أكل فتات خبز، ٣ بيض، بصلة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، دهن، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعماً ويقلى في الدهن.

٢ – يفرم الكبد واللحم ناعما ويضاف الى البصل المحمر ويترك الى أن ينشف ماؤه ويرفع من النار.

٣ – يضاف فتات الخبز المدقوق الى المزيج ويترك يبرد قليلا ثم يعجن بالبيض ويتبل بالملح والبهارات ويضاف اليه المعدنوس المفروم.

٤ – يدهن قالب عميق ويوضع فيه المزيج ويرص جيداً ثم يشوى في فرن معتدل الحرارة الى أن ينضج.

٥ – يقلب في صحن بعد أن يبرد قليلا ويقطع ويزين بالخضر.

الكبد المقلي

المقادير :

كبد غنم وقلب، ٢ ملعقة أكل طحين، ملح وفلفل اسود، دهن، كوب ماء اذا اريد تقديمه مع الصلصة البنية.

العمل :

١ – يغسل الكبد بالماء البارد ثم يوضع في اناء ويصب عليه كمية من الماء المغلى يكفي لتغطيته مع قليل من الملح ويترك لمدة ربع ساعة.

٢ – يرفع من الماء ويقطع الى شرائح.

٣ – يخلط الطحين بالملح والبهارات وتتبل فيه شرائح الكبد.

٤ – تقلى القطع في الدهن من الجهتين حتى يصبح لونها بني فاتح.

٥ – توضع الشرائح في صحن على شكل حلقة وتجمل وتقدم حارة وتعمل الصلصة البنية حسب الرغبة من الدهن والطحين المتبقى وتقدم.

الكبد المشوي
(فشافيش)

المقادير :

كبد غنم، ملح.

العمل :

١ – يغسل الكبد بالماء ويقطع مكعبات صغيرة ويملح.

٢ – تشبك القطع في السيخ وتشوى على الفحم.

ملاحظة :

يمكن ان يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل والبصل مدة ربع ساعة قبل الشوي.

القلب المحشو

المقادير :

قلب بقر، مقدار من الحشو الزائف أو أي حشو آخر حسب الرغبة، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يغسل القلب جيداً وتزال الاقسام الصلبة من وسطه.

٢ – يحشى بالحشو ويتبل بالملح والبهارات ويقلى في الدهن قطعة واحدة.

٣ – يضاف اليه الماء ويغطى ويترك حتى ينضج ويستغرق حوالي ثلاث ساعات.

٤ – بعد ان ينشف ماؤه يحمر على الوجهين في الدهن المتخلف ويقدم حارا.

ملاحظة :

يمكن لفه في الورق الفضي أو ورقة مدهونة ووضعه في الفرن المتوسط الحرارة مدة ساعة بدلا من القلي.

الكبد بالمعكرونة

المقادير :

كبد غنم، ملعقة أكل طحين، بصلة، ٢فلفل أخضر ٣/٤ كيلو فطر أو بزاليا، ٣ ملعقة أكل دهن، ٣ كوب عصير طماطة، ٤ فص ثوم، ملح وبهارات مخلوطة، ٢ ملعقة أكل جبن مبروش، ١/٤ كيلو معكرونة او سباكيتي.

العمل :

١ – يغسل الكبد ويغمر بالماء الحار لمدة خمس دقائق ثم يرفع ويقطع مكعبات صغيرة ويلوث بالطحين.

٢ – يقلى بالدهن مع البصل والفلفل الاخضر المفروم والفطر ويضاف اليه عصير الطماطة والثوم ويتبل ويترك يغلى مدة نصف ساعة على أن يبقى قليل من الصلصة معه.

٣ – تسلق المعكرونة بالماء الملح وتصب في صحن ويسكب الكبد فوقها ويرش عليه مبروش الجبن.

عوامات الكبد

المقادير :

كبد غنم، بصلة ١/٢ ١ كوب لحم مفروم، ٢ قطعة لوف، ٢ بيض، ملح وفلفل اسود، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٤ ملاعق أكل طحين، ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر.

العمل :

١ – يغسل الكبد ويقطع ويوضع في الماء الحار لمدة عشر دقائق.

٢ – يفرم الكبد واللحم والبصل جيداً.

٣ – يرطب لب الصمون بالماء ويعصر ويضاف الى المزيج.

٤ – يعجن الجميع بالبيض ويتبل بالملح والفلفل ويضاف اليه المعدنوس.

٥ – ينخل الطحين والبيكنك باودر ويضاف الى المزيج ويعجن جيداً وتصبح عجينة لينة.

٦ – يغلى الماء على النار ويرفع المزيج بملعقة كوب ويرمى في الماء المغلي ويغلى لمدة عشر دقائق ويصفى من الماء ويقدم حارا.

الكلاوي المقلية

العمل :

١ – ينزع الشحم الزائد ويشق نصفه وتنزع القشرة الخارجية والانابيب وتنقع في ماء دافيء وملح لمدة ربع ساعة وتجفف.

٢ – تتبل بالملح والفلفل وتقلى في الدهن حتى تحمر.

٣ – يمكن اضافة قليل من الماء اليها حتى تنضج وتنشف. تقدم حارة مع بيورية البطاطة.

الكلاوي بالفاصولية

المقادير :

٦ كلاوي غنم، ٢ بصلة، ٢ فلفل أخضر، كوب عصير طماطة، ٢ ملعقة أكل نشاء، كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة، ملح وفلفل أحمر، ٣كوب ماء.

العمل :

١ – تغسل الكلاوي وتزال الانابيب والقشرة وتقطع مكعبات وتوضع في قدر ويضاف اليها الماء وتترك حتى تنضج.

٢ – يضاف البصل والفلفل المقطع والطماطة وتطبخ لمدة عشرين دقيقة.

٣ – يذاب النشاء مع كوب ماء بارد ويضاف الى المزيج ويطبخ الى أن يثخن.

٤ – تضاف الفاصوليا والملح والفلفل الاحمر ويترك يغلى ثم يقدم حارا مع الرز.

الكلاوي المشوية

المقادير :

٦ كلاوي، عصير بصلة، ملح وفلفل اسود، عصير ليمون، قطع لية.

العمل :

١ – تشق الكلاوي نصفين وتزال منها القشرة والانابيب وتنقع في الماء الدافيء والملح مدة ربع ساعة.

٢ – تجفف وتقطع مكعبات وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل.

٣ – تشبك في السيخ مع قطع اللية وتشوى على الفحم.

الكلاوي بالفرن

المقادير :

٦ كلاوي، ٤ ملاعق أكل خل أو عصير ليمون، ٢ملعقة أكل زيت الزيتون، ملح وفلفل اسود، ١٢ شريحة لحم خفيفة.

العمل :

١ – تنظف الكلاوي من القشرة الخارجية والانابيب وتقطع نصفين.

٢ – تنقع في الحامض والزيت والملح والفلفل لمدة ١٢ ساعة.

٣ – تقطع شرائح اللحم خفيفة جداً ويمكن دقها لتنبسط وتتبل.

٤ – تلف كل قطعة من الكلاوي في شريحة اللحم وتغرز فيها قطعة من العيدان النظيفة او تلف بخيط.

٥ – تصف في صينية مدهونة قليلا وتشوى في فرن معتدل الحرارة وتقدم حارة في بيورية البطاطة.

المخ المقلي

العمل :

١ - يجهز بإزالة الغشاء والعروق ويغسل ثم يسلق.

٢ - يجفف ويقطع حلقات ويتبل بالطحين والملح والفلفل الاسود ثم بالطحين مرة اخرى.

٣ - يقلى في الدهن الحار ويقدم مع الخضر.

المخ المقلي بالبيض (١)

المقادير :

١ - يجهز المخ ويسلق.

٢ - يقطع الى شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل الاسود ثم بالطحين.

٣ - يخفق البيض مع قليل من الملح والفلفل الاسود وتغمر بها الشرائح وتقلى في الدهن.

٤ - تقدم حارة مع البطاطة او الخضر.

ملاحظة :

يمكن استعمال فتات الخبز المدقوق على أن تلوث بها بعد غمر الشرائح بالبيض.

المخ المقلي بالبيض (٢)

العمل :

١ - يجهز المخ ويسلق.

٢ - يخلط ٢ ملعقة أكل زيت الزيتون مع ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم ناعم والملح والفلفل الاسود و $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل طحين.

٣ - يقطع المخ شرائح ويغمس في المزيج السابق لمدة خمس دقائق.

٤ - تخفق بيضتان وتغمس الشرائح فيها بعد اخراجها من المزيج الاول.

٥ - تقلى وتقدم مع الخضر.

المخ المقلي بالبيض (٣)

العمل :

١ - يجهز المخ ويسلق.

٢ - يقطع الى شرائح غليظة.

٣ - تخفق بيضتان ويضاف اليها بصلة مفرومة ناعماً مع ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم وملح وفلفل اسود.

٤ - تغمس شرائح المخ في المزيج وتقلى وتقدم حارة.

كفتة المخ

المقادير :

مخ واحد، ملح وفلفل اسود $1\frac{1}{2}$ ملعقة أكل طحين، ٢ بيض، ٢ ملعقة أكل فتات خبز، دهن.

العمل :

١ - يجهز المخ ويسلق ثم يهرس بالملعقة وتزال منه العروق ويتبل بالملح والفلفل والطحين ويعجن ببيضة واحدة.

٢ - تشكل منه أقراص مستديرة وتلوث بالبيضة الاخرى بعد خفقها ثم تغمس في فتات الخبز المدقوق وتقلى في الدهن وتقدم حارة.

المخ بالصلصة البيضاء

المقادير :

مخ واحد، ملعقة كوب عصير ليمون، ٣ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٢كوب صلصة بيضاء، ملح وفلفل ابيض او جوز الطيب.

العمل :

١ - ينظف ويجهز المخ.

٢ - تعمل الصلصة البيضاء (تراجع الصلصات) ويوضع فيها المخ وتترك على نار هادئة حتى ينضج.

٣ - يرفع من النار ويرفع منه المخ ويوضع في صحن.

٤ - يضاف المعدنوس والعصير الى الصلصة وتتبل وتسكب فوق المخ.



الطيور

تشمل الطيور التي نتناولها عادة الدجاج والديك الرومي والبط والوز وطيور الصيد كالدراج وغيرها ويشبه تركيب لحم الطيور اللحوم الاخرى الا أن انسجتها رقيقة وقصيرة ولا تحتوي على الدهون وتوجد الدهون عادة تحت الجلد وحول الامعاء ولذا تكون سهلة الهضم وخاصة الجزء الابيض منها وتمتاز بلذة طعمها وحسن نكهتها. وتمتاز لحوم الطيور بقيمتها الغذائية اذ تحتوي على البروتينات والمعادن والفيتامينات.

تنظيف الطيور :

١ – ينزع الريش بطريقتين وهي:

أ – يزال الريش باليد.

ب – يستعمل الماء المغلي لنزعه وذلك بوضعه فيه لمدة دقيقة لئلا يتمزق الجلد وينزع الريش من الاجنحة أولا ثم من بقية الاجزاء.

٢ – في حالة تعذر ازالة الريش الناعم يمرر الطير فوق اللهب بخفة ليحترق الريش ويستعمل الملقط لرفع جذور الريش المتبقية.

٣ – تغسل جيدا من الخارج بالماء والصابون وتشطف جيدا ثم تفتح فتحة صغيرة من أعلى الصدر وتنزع منها الحويصلة والغشاء الرقيق المحيط بها ويترك الرأس أو يقطع حسب الرغبة.

٤ – تفتح من الاسفل بشق عرضي في أعلى المخرج من جهة البطن بحوالي ٣ سم لنزع الاحشاء الداخلية.

٥ – تقطع الارجل من حد الركبة ويزال الجزء الخلفي العلوي من المخرج لانه يحتوي على كتل دهنية ذات رائحة غير مستحبة ثم تشطف بالماء البارد.

٦ – تغسل جيدا بعد ذلك بالطحين والملح وتشطف بعدها وتوضع الارجل في داخل الفتحة السفلى وتكون جاهزة للحفظ والاستعمال.

٧ – تفتح الحويصلة وتزال بقايا الطعام ثم تنزع الجلدة الصفراء الملتصقة بها وتغسل بالطحين والملح.

الطيور المثلجة :

تستعمل في الوقت الحاضر وبكثرة الطيور المثلجة لسهولة خزنها ونقلها. ويجب ان يذوب المتجمد منه قبل الاستعمال في الطبخ والافضل وضعها في ماء بارد الى ان يذوب الثلج ثم تنظف.

سلق الطيور

العمل :

١ – تنظف الطيور وتشطف جيدا وتجهز حسب نوعها.

٢ – يغلى الماء وتضاف اليه بصلة صغيرة والملح والفلفل او البهارات المخلوطة.

٣ – توضع الطيور في الماء المغلي وتترك حتى تنضج مع ملاحظة نزع الزفرة كلما ظهرت.

دجاج بارد

المقادير :

دجاجة مسلوقة، ورق خس أو فلفل أخضر، ٢ بيضة مسلوقة جامدة، صلصة الخردل (تراجع الصلصات) زيتون أخضر،

خيار أو طرشي، ٢ طماطة، عصير ليمونة.

العمل :

١ – يغسل الخس جيداً ويفرم رفيعا ويوضع في صحن.

٢ – تقطع الدجاجة الى قطع كبيرة مع نزع الجلد والعظم وتصف فوق الخضرة.

٣ – تقشر الطماطة وتقطع الى أربعة أقسام وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون.

٤ – يقشر البيض وتقطع الى قسمين طوليا.

٥ – يجمل الصحن بقطع الطماطة والبيض والخيار والزيتون حسب الرغبة وتقدم مع صلصة الخردل.

دجاج بالتربية

المقادير :

دجاجة مسلوقة، كوب حليب، ٢ كوب ماء دجاج، ١½ ملعقة أكل طحين، عصير ليمونة، ١½ ملعقة أكل دهن، ٢ صفار بيض، معدنوس وبيض مسلوق للزينة، ملح وفلفل ابيض.

العمل :

١ – تعمل الصلصة من الدهن والطحين وماء الدجاج والحليب وتتبل بالملح والفلفل.

٢ – يخفق صفار البيض ويضاف الى الصلصة بعد رفعه من النار ويضاف عصير الليمون ويحرك بصورة مستمرة وتعاد على النار وتغلى لمدة دقيقتين.

٣ – توضع الدجاجة صحيحة أو مقطعة في صحن وتغمر بالصلصة وتزين بالبيض او حسب الرغبة.

دجاج بالصلصة البيضاء
(الراقية)

المقادير :

دجاجة واحدة، ماء للسلق، ٢ ملعقة أكل طحين، ملعقة كوب عصير ليمون، بصلة، ٢ معلقة اكل معدنوس مفروم، ¼ كوب كريم، ٢صفار بيض، ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ جزر أو خضرة أخرى، ملح وفلفل ابيض او جوز الطيب.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع.

٢ – تسلق مع الخضر والبصل في الماء ويلاحظ رفع الزفرة كلما ظهرت الى أن تنضج على أن يبقى كوبين ماء على الاقل.

٣ – ترفع الدجاجة وتصفى الخلاصة.

٤ – تعمل الصلصة البيضاء (تراجع الصلصات) من الدهن والطحين والخلاصة المتبقية وتغلى لمدة خمس دقائق ثم ترفع ويضاف اليها صفار البيض المخفوق وتعاد على النار الهادئة لمدة ثلاث دقائق.

٥ – تبرد قليلا ويضاف اليها الكريم وعصير الليمون وتحرك جيدا حتى تمتزج وتتبل بالملح والفلفل.

٦ – يزال العظم من الدجاجة على قدر المستطاع وترتب في صحن ثم تغمر بالصلصة وتجمل بالليمون والمعدنوس أو سوتيه الخضر.

الدجاج الشركسي

المقادير :

دجاجة واحدة، كوب لب جوز، ٤ شريحة خبزافرنجي (لوف)، ٢ فص ثوم، ملعقة كوب كزبرة جافة، ملح وفلفل احمر.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع ثم تضاف الى الماء المغلى مع بصلة والملح وتغلي حتى تنضج الدجاجة ويبقى ماء كافي لعمل الصلصة حوالي ٣ كوب.

٢ – ينقى الجوز ويدق ناعماً او يفرم بصانعة الاغذية.

٣ – ينقع الخبز في ماء الدجاج ويضاف الى الجوز مع الثوم المدقوق والكزبرة ويخلط جيداً حتى يصبح مزيجاً متوسط الثمن ويتبل بالملح ويستعمل ماء سلق الدجاج لتخفيف الصلصة.

٤ – ترفع الدجاجة من الماء وتقطع الى قطع صغيرة جداً باليد مع التخلص من الجلد والعظام وتفرش في صحن.

٥ – تغطى بالصلصة تماماً ويساوى سطحها ويرش عليها قليل من الفلفل الاحمر وتزين بالزيتون او المعدنوس.

قالب الدجاج بالجيلاتين

المقادير :

٢ صدر دجاج مسلوق، كوب عصير طماطة، ملعقة كوب جلاتين، ٢ ملعقة أكل كريم، ½ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة، ملح وفلفل اسود.



العمل :

١ – يزال جلد وعظم الصدر ويقطع قطعا متساويا.

٢ – يذاب الجلاتين في ملعقتين أكل ماء على نار هادئة ويضاف الى الطماطة المصفاة مع التقليب.

٣ – تخفق الكريما ويضاف اليها خليط الطماطة وتتبل جيداً.

٤ – تصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد.

٥ – تصف قطع الدجاج حول القالب مع الفاصوليا ثم تقلب في صحن.

٦ – يمكن اضافة الدجاج الى المزيج الاول قبل وضعه في القالب ليجمد معه وتزين بالفاصوليا.

دجاج بالصلصة البنية

المقادير :

دجاجة، ملعقة أكل دهن ½ ١ ملعقة اكل طحين، ٤ كوب ماء، بصلة، ملح وفلفل اسود

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع وتقلى في الدهن وترفع منه.

٢ – يحرك الطحين في الدهن المتخلف ثم يضاف الماء تدريجيا مع التقليب وتضاف البصلة المفرومة والملح والفلفل وتترك تغلى مع التقليب.

٣ – تضاف قطع الدجاج المقلى اليها ويغطى القدر وتترك على نار هادئة حتى تنضج ويضاف الماء حسب الحاجة على أن تكون الصلصة في النهاية متوسطة الثخن.

٤ – تصب في صحن عميق ومعها الصلصة.

الدجاج بالطماطة

القادير :

دجاجة، ٢ ملعقة أكل دهن، ٢كوب عصير طماطة، ٢ فص ثوم حسب الرغبة، ملعقة اكل خل، ماء، ملح وبهارات مخلوطة.



العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع وتقلى في الدهن وترفع منه.

٢ – يفرم الثوم ويقلى قليلا في الدهن المتخلف ويضاف اليه عصير الطماطة ويطبخ لمدة ربع ساعة.

٣ – يضاف الخل والماء ويتبل بالملح والبهارات ويترك ليغلي.

٤ – توضع قطع الدجاج فيه وتهدأ الحرارة ويترك الى أن ينضج مع بقاء مقدار كوب من العصير حسب الرغبة.

٥ – تقدم معها البطاطة المقلية أو المهروسة والبزاليا.

ملاحظة :

يمكن سلق الدجاجة على النصف ثم تقلى ويستعمل ماء السلق في عمل الصلصة.

الدجاج بالبطاطة

المقادير :

دجاجة، ملعقة أكل دهن، بصلة، ٢ جزر، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة صغيرة، ملح وبهارات مخلوطة ماء، قليل من المعدنوس.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتتبل ثم تقلى في الدهن ويضاف اليها البصل والجزر والمعدنوس والماء وتترك على نار هادئة حتى تنضج وترفع الدجاجة.

٢ – تقشر البطاطة وتقلى في الدهن ويضاف اليها الصلصلة المتبقية وتترك لتطبخ مدة عشر دقائق حتى تنضج البطاطة.

٣ – توضع الدجاجة في صحن وحولها البطاطة وتصب الصلصة المتبقية فوقها.

تبسي الدجاج

دجاجة، ملعقة أكل دهن، بصلة، معدنوس، ٢ جزر، كوب رز، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقلى في الدهن وتضاف الخضر والماء وتتبل ويغطى القدر وتترك على نار هادئة الى ان تنضج ويمكن اضافة الماء عند الحاجة.

٢ – يرفع الدجاج من القدر.

٣ – يغسل الرز ويطبخ بطريقة التطبيق ويفرغ في صحن وتوضع الدجاجة عليه ثم يصب قليل من الصلصة المصفاة فوق الدجاج ويقدم الباقي في صحن خاص.

دجاج بالكاري

المقادير :

دجاجة واحدة، بصلة كبيرة مفرومة، ٣ ملاعق أكل دهن، ملعقة أكل كاري، ملعقة أكل طحين، صفار بيضة، ماء مغلي.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع ثم تسلق الى أن تنضج ويبقى كوبين من الماء على الاقل.

٢ – ترفع الدجاجة من الماء وتقلى ثم يقلى البصل المفروم في الدهن المتبقى ويضاف اليه الكاري والطحين ويقلب قليلا ثم يضاف ماء الدجاج مع التحريك ويغلى لمدة خمس دقائق.

٣ – يخفق صفار البيض مع قليل من المزيج الحار وتضاف الى المزيج مع التحريك بسرعة ثم تضاف قطع الدجاج وتطبخ فيه لمدة ربع ساعة.

٤ – تقدم عادة مع الرز.

كلباسطي الدجاج

المقادير :

٢ دجاجة صغيرة، ملعقة أكل دهن، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون، بطاطة مقلية للزينة، $\frac{1}{2}$ كوب ماء، ملح وبهارات مخلوطة.

١ – تنظف الدجاجة وتشق من الظهر وينزع العظم من الصدر والضلوع ويضرب بالمطرقة.

٢ – يتبل بالملح والبهارات والليمون لمدة ساعة على الاقل.

٣ – يذاب الدهن في صينية ويوضع الدجاج فيه وتغطى بغطاء مسطح وتوضع على نار هادئة أو بالفرن حتى يحمر السطح الاسفل ثم تقلب على الوجه الآخر الى أن تحمر بدورها.

٤ – يضاف الماء مع ملعقة أكل عصير الليمون وتهدأ الحرارة ويسقى وجهها بالملعقة من العصير بين حين وآخر حتى تنضج.

٥ – توضع في صحن كما هي وتقدم حارة وتجمل بالبطاطة المقلية وتقدم الصلصة المتخلفة معها.

الدجاج المقلي (١)

المقادير :

دجاجة، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة مقلية، $\frac{1}{2}$ كوب بزاليا، كوب صلصة طماطة، (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – تسلق الدجاجة وترفع من الماء وتجفف.

٢ – تقلى في الدهن صحيحة أو مقطعة حسب الرغبة ويرش عليها قليل من الملح والبهارات.

٣ – توضع في صحن وتجمل بالبطاطة المقلية والبزاليا وتقدم صلصة الطماطة في الصحن الخاص.

٤ – تصنع الصلصة من ماء الدجاج.

الدجاج المقلي (٢)

المقادير :

دجاجة، $\frac{3}{4}$ كوب طحين، ملح وبهارات مخلوطة، دهن للقلي، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة صغيرة، كوب ماء.

العمل :

١ - تنظف الدجاجة وتقطع الى أربعة أقسام ثم تتبل بالطحين والملح والفلفل وتقلى في الدهن.

٢ - تهدأ الحرارة ويضاف اليها حوالي كوب ماء ويغطى القدر أو الطاوة الى أن ينشف ويلين لحم الدجاجة وتترك تقلى وتحمر في الدهن المتبقى مرة أخرى.

٣ - تضاف البطاطة قبل نضج اللحم بمدة ربع ساعة وتحمر مع الدجاجة.

الدجاج المقلي بالبيض

المقادير :

دجاجة، ٢ بيض، ١/٤ كوب فنجان خبز مدقوق ناعم، دهن للقلي، ١/٤ كيلو بطاطة مقلية، ملعقة أكل طحين، ١/٢ ملعقة كوب مسحوق الخردل، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - تسلق الدجاجة وترفع قبل نضجها من الماء وتصفى وتجفف.

٢ - تقطع قطعا مناسبة وينزع العظم والجلد.

٣ - تتبل القطع بالطحين المخلوط بالخردل والملح والفلفل ثم تغمس في البيض المخفوق وبعدها تلوث بفتات الخبز ثم تقلى في الدهن.

٤ - توضع في صحن وتجمل بالبطاطة المقلية وتقدم حارة.

ضلع الدجاج

المقادير :

٢ كوب لحم دجاج مسلوق ومفروم، ١/٢ كوب صلصة بيضاء ثخينة (تراجع الصلصات)، بصلة مفرومة ناعماً، ١/٤ كوب فتات خبز ناعم، ٢ بيض، دهن، ١/٢ ملعقة أكل طحين، ملح وفلفل اسود، ٣ عيدان معكرونة خشنة.

العمل :

١ - يقلى البصل في ملعقة أكل دهن ثم يضاف اليه الطحين ويقلب ويرفع من النار ويضاف الى الصلصة البيضاء المصنوعة من مرق الدجاج ويغلى لمدة خمس دقائق.

٢ - يضاف الدجاج المفروم والملح والفلفل ويقلب الخليط على النار لمدة خمس دقائق أخرى.

٣ - يرفع القدر من النار وتضاف اليه بيضة واحدة مع التقليب الجيد.

٤ - يترك الخليط ليبرد ثم يقسم ويعمل من كل قسم قطعة على هيئة ضلع، وتوضع في طرف كل ضلع قطعة من المعكرونة بطول ٣ سم.

٥ - تتبل القطع بقليل من الطحين وتغطى بالبيضة الاخرى المخفوقة وفتات الخبز ثم تقلى بالدهن.

ملاحظة :

يمكن الاستغناء عن البصل المحمر ويمكن عمل الديك الرومي والبط والوز بنفس الطريقة.

الدجاج المشوي بالفحم

المقادير :

٢ دجاجة صغيرة، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون، ملح وفلفل اسود، ملعقة أكل دهن أو زبد، بطاطة ومعدنوس وحلقات ليمون للتجميل.

العمل :

١ - تنظف الدجاجة وتشق من الظهر وينزع عظم الصدر حسب الرغبة وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون مدة لا تقل عن الساعة.

٢ - تدهن القطع بالدهن وتترك قليلا ثم تشوي على الفحم ويفضل وضعها داخل المشبك الخاص بالشوي على ان تقلب من وجه لآخر الى أن تنضج وتحمر.

٣ - توضع في صحن وتجمل حسب الرغبة.

٤ - يمكن شيها صحيحة أما بالتنور أو بادخال السيخ فيها طوليا.

الفروج المشوي بالفرن

تستعمل نفس الطريقة السابقة ولكن الدجاجة تدهن بزيت الزيتون والحامض لمدة ١٢ ساعة ثم توضع في صينية وتشوى في الفرن.

روست الدجاج

المقادير :

دجاجة، ٢ ملعقة أكل دهن، ١/٤ كيلو بطاطة صغيرة، ملح وفلفل اسود، صلصة بنية خفيفة للتقديم (تراجع الصلصات).

العمل :

١ - تنظف الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل وتكتف.

٢ - توضع في صينية مدهونة ويوضع على سطحها قليل من الدهن ويفضل ان تغطى بورقة مدهونة أو بالورق الفضي الخاص بالشوي.

٣ - توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة ويستغرق الشوي من ساعة الى ساعة ونصف لكل كيلو من الوزن.

٤ - يلاحظ فتح الفرن كل ثلث ساعة ويغطى اللحم بالعصير المتخلف في الصينية وتضاف البطاطة الصغيرة المقشرة الى الصينية قبل نضج الدجاجة بنصف ساعة.

٥ - ترفع الدجاجة وتوضع في صحن وتزين بصلصة مصنوعة من العصير المتخلف.

ملاحظة :

يتم عمل روست الديك الرومي والبط والوز بنفس الطريقة بعد نزع العظم ويمكن ايضاً حشو الروست بكل أنواعه بالحشو المطبوخ بحسب الرغبة.

الدجاج المخلى من العظم

ان تقديم الدجاجة بصورة صحيحة وخالية من العظم طريقة جميلة وفنية ويتم ذلك بالطريقة التالية:

١ – ينزع الريش بدون استعمال الماء باليد وتمرر الدجاجة بعد ذلك على اللهب لحرق الزغب المتبقى.

٢ – يقطع الرأس وأطراف اليد (الجناح) والارجل.

٣ – تشق الدجاجة من الظهر من أعلى الرقبة (بسكين رفيعة وحادة جداً ومستديرة الحافة) الى ما فوق نهاية الذنب عند الغدة الدهنية ثم يستمر في الشق على جانبي الذنب على شكل رقم ٨.

٤ – ينزع العظم بالسكين وذلك بقطع اللحم مع الجلد وسلخه من العظم ابتداء من عظم الرقبة والظهر والاضلاع واليد ثم الى الاسفل حتى تصل عظم الفخذ. وذلك باستعمال حافة السكين الحادة ودفع اللحم بالاصابع وبمهارة ودقة الى أن يتم التخلص من الهيكل العظمي بصورة تامة دون ان يتمزق اللحم واذا بقى من اللحم فينزع منه ويعاد الى محله.

٥ – يغسل اللحم جيداً بالملح ثم يشطف ويدلك بالطحين ويشطف مرة اخرى.

٦ – تستعمل للشوي او القلي او الروست المشوي او المحشي بالطرق العامة السابقة.

الدجاج المحشى المخلى من العظم (المشوي)

المقادير :

دجاجة كبيرة سمينة، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مسلوق ومفروم، بيضة مسلوقة ومفرومة، $\frac{1}{2}$ كوب كشمش، $\frac{1}{2}$ كوب لوز مفروم، قشر ليمون مبروش، ملح وفلفل اسود، ٢ بطاطة مسلوقة مفرومة، ٢ فلفل أخضر مفروم ومعدنوس مفروم.



العمل :

١ – تخلى الدجاجة من العظم كالطريقة السابقة وتتبل.

٢ – توضع الدجاجة في قدر مع قليل من الماء على النار وتغطى حتى تنضج أو يلين اللحم.

٣ – تمزج المواد الباقية وترطب بقليل من ماء الدجاج.

٤ – تحشى الدجاجة بالخليط وتلف بالخيط بشكل اسطواني مع المحافظة على قدر الامكان بشكلها الاعتيادي.

٥ – توضع في صينية مدهونة على أن يكون الظهر في القسم الاسفل في الفرن الحار الى أن تحمر مع ملاحظة فتح الفرن بين حين وآخر وسقي الدجاجة بالعصير المتخلف.

٦ – يمكن لف الدجاجة بالورق الفضي وشيها بالفرن.

الدجاج المحشى المخلى من العظم (المقلى)

المقادير :

دجاجة كبيرة سمينة، $\frac{1}{2}$ كوب رز، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم، $\frac{1}{4}$ كوب لوز مفروم، $\frac{1}{4}$ كوب كشمش، ٢ بصلة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، بهارات مخلوطة، ملح، دهن، ماء.

العمل :

١ – تخلى الدجاجة من العظم كالطريقة السابقة وتتبل.

٢ – تفرم بصلة واحدة ناعما ويضاف اليها الرز واللحم المفروم والكشمش واللوز والمعدنوس المفروم.

٣ – تقطع الحويصلة الى قطع صغيرة وتضاف الى المزيج السابق وتتبل بالملح والبهارات.

٤ – تحشى الدجاجة بالخليط وتلف بالخيط جيدا كالطريقة السابقة.

٥ – تلف الدجاجة بشاشة نظيفة وتربط من الطرفين ثم توضع في ماء مغلى مضاف اليه قليل من الملح والبصلة الاخرى وعظم الدجاج المنزوع وتترك على النار لمدة ساعة أو أكثر ويضاف الماء المغلى عند الحاجة الى أن تنضج.

٦ – ترفع الدجاجة من الماء وتصفى منه وتنزع الشاشة بأحتراس ثم تنشف قليلا وتقلى في الدهن ثم تقدم بعد تجميل الصحن.

تبسي الدجاج (١)

المقادير :

دجاجة، $\frac{1}{4}$ كوب حليب، $\frac{1}{4}$ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب دهن، بصلة مفرومة، بزاليا أو جزر أو فطر، ملح وفلفل اسود وماء.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع الى قطع وتغمر كل قطعة في الحليب ثم في الطحين المتبل بالملح والفلفل وتقلى في الدهن.

٢ – يقلى البصل والخضر في الدهن المتبقى.

٣ – توضع الدجاجة في تبسي وتصف معها الخضر المقلية ويضاف اليه قليل من الماء وتوضع في الفرن الى ان تنضج وتقدم حارة.

ملاحظة :

يمكن تغطية الدجاج بالكريم أو بالصلصة البيضاء قبل وضعها في الفرن.

تبسي الدجاج (٢)

المقادير :

دجاجة، ٢ كوب خبز افرنجي مقطع مكعبات، $\frac{1}{4}$كوب دهن، بصلة مفرومة، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، $\frac{1}{4}$ كيلو نوع من الخضر، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتسلق الى أن تنضج

٢ – يخلط الخبز بالبصل والمعدنوس والخضر وتتبل بالملح والبهارات مع قليل من الدهن.

٣ – يفرش المزيج في قعر تبسي أو قالب وتقطع الدجاجة وتصف على المزيج.

٤ – يضاف اليه نصف كوب من ماء الدجاج ويوضع في الفرن الى أن يحمر وينشف ماؤه ويقدم حارا .

الدجاج بالعّوامات

المقادير :

دجاجة متوسطة، بصلة، كوب طحين، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$كوب حليب، ملح وفلفل اسود،٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع ثم تسلق في الماء المغلى مع البصلة والملح والفلفل الى أن تنضج.

٢ – يمزج الطحين والبيكنك باورد والحليب والمعدنوس وتتكون عجينة لينة.

٣ – تقطر العجينة باستعمال ملعقة الكوب في مرق الدجاج المغلى على النار حتى ينتهي المقدار ويغطى القدر وتترك لتغلى مدة عشرين دقيقة.

٤ – يصف الدجاج في صحن ويحاط بالعوامات ويقدم حارا .

فخذ الدجاج المحشي

١ – يجب اختيار أفخاذ الدجاج الكبير وتشق طوليا لرفع العظم والغضروف منها .

٢ – تحشى بأي حشو حسب الرغبة ثم تسد ويفضل ربطها بالخيط.

٣ – توضع في تبسي مدهون ويضاف اليها الماء بحيث يرتفع نصف انج عن القعر.

٤ – تتبل بالملح والفلفل الاسود وتوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة أو أكثر حتى تنضج وتنشف ويحمر لونها . تقدم حارة مع الخضر المسلوقة أو البطاطة.

الدجاج الاحمر

المقادير :

دجاجة متوسطة،$\frac{1}{4}$ كوب دهن، ٢ ملعقة أكل طحين، ملعقة كوب خردل، ٢ ملعقة أكل معجون طماطة، ملعقة كوب فلفل أحمر، ماء.

العمل :

١ – تنظف الدجاجة وتقطع ثم تتبل بالملح وقسم من الفلفل وتقلى في الدهن الى أن تحمر.

٢ – يقلب الطحين في الدهن المتخلف ثم يضاف اليه الماء ويطبخ المزيج ثم يضاف اليه الخردل ومعجون الطماطة والفلفل الاحمر ويترك يغلى الى أن يثخن.

٣ – تضاف الدجاجة الى الصلصة وتترك تغلى الى أن تنضج ويضاف الماء المغلى حسب الحاجة.

٤ – تقدم مع الصلصة على أن تكون ثخينة.

تبسي الدجاج بالمعكرونة

المقادير :

٣٠٠ غم معكرونة، ٢ كوب لحم دجاج مسلوق ومقطع، بصلة مفرومة ناعم، ٣ كوب عصير طماطة، ٢ ملعقة أكل طحين، كوب خضر مسلوقة، ٢ ملعقة أكل دهن، فص ثوم مدقوق، $\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تسلق المعكرونة بالماء والملح الى أن تنضج وتصفى وتوضع في تبسي مدهون.

٢ – يقلى البصل والثوم في الدهن ثم يضاف اليه الطحين ويحرك معه قليلا ثم يضاف عصير الطماطة والملح والفلفل ويغلى لمدة عشرين دقيقة.

٣ – يضاف الدجاج والخضر ويطبخ في الصلصة لمدة خمس دقائق.

٤ – يصب المزيج فوق المعكرونة ويساوي بالملعقة ويرش عليه الجبن المبروش ويوضع التبسي في فرن معتدل الحرارة الى أن يحمر الوجه.

قالب الدجاج بالمعكرونة

المقادير :

٢ كوب دجاج مسلوق ومقطع، ٣٠٠ غم معكرونة، ٣ ملاعق أكل زبد، ٤ملاعق أكل طحين، كوب حليب، كوب ماء دجاج، بصلة مفرومة، $\frac{1}{4}$ كوب جبن مبروش، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يقلى البصل المفروم قليلاً في الزبد ثم يضاف اليه الطحين والجبن المبروش ويتبل ويقلب ثم يضاف اليه مزيج الحليب وماء الدجاج تدريجياً مع التحريك ويغلى لمدة خمس دقائق.

٢- تسلق المعكرونة بالماء المملح ثم تصفى

٣- يضاف الدجاج والمعكرونة الى الخليط ويمزج جيداً ويرفع من النار.

٤ - يصب المزيج في قالب مدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة الى ان يجمد ثم يقلب في صحن ويجمل.

دجاج كراتان

المقادير :

دجاجة متوسطة ، ٤ ملاعق اكل زيت الزيتون ،ملعقة اكل عصير الليمون، ٤ ملاعق اكل دهن، ٣ ملاعق اكل طحين، ٢ كوب ماء الدجاج ، $\frac{1}{4}$ كوب جبن مبروش ، كوب فتات الخبز، ملح وفلفل ابيض أو جوز الطيب.

العمل :

١ - تنظف الدجاج وتقطع حسب الرغبة وتنقع في مزيج الزيت والحامض والملح والفلفل ليلة كاملة.

٢ - تغمر الدجاجة بالماء وتسلق حتى تنضج وعلى أن يبقى ٢ كوب من ماء السلق.

٣ - يحرك الطحين في الزبد على النار ويضاف اليه ماء الدجاج ويطبخ حتى يثخن.

٤ - يضاف الدجاج الى الصلصة ويغطى ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

٥ - يرفع الغطاء ويرش عليه الجبن المبروش وفتات الخبز ويترك في الفرن حتى يحمر السطح ويقدم حارا .

تبيت الدجاج

المقادير :

دجاجة متوسطة، ٢ كوب رز، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطة، ٣ بصل، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١- تنظف الدجاجة جيداً وتغسل.

٢ - تفرم حواصل الدجاجة مع طماطة واحدة وتتبل بالملح والبهارات.

٣ - يغسل الرز ويضاف منه كوب الى الحواصل.

٤ - تحشى الدجاجة بالخليط السابق وتخاط الفتحة.

٥ - يفرم البصل ويقلى في الدهن ثم تضاف الدجاجة وتقلب في الدهن ويضاف اليها عصير الطماطة وتقلب معه حتى يحمر لونها وينشف ماؤها.

٦ - يضاف اليها ماء كافي وتترك تغلى حتى تنضج ويبقى كوبان من المرق.

٧ - ترفع الدجاجة ويضاف الرز الى المرق ويطبق فيه.

٨ - تعاد الدجاجة على الرز الناضج وتغطى وتترك على نار هادئة حتى ينشف الرز تماما وتتحمص قعر القدر.

فسنجون

المقادير :

دجاجة متوسطة، ٣كوب لب جوز، $\frac{3}{4}$ كوب حامض عصير الرمان، ملعقة أكل دهن، ملعقة أكل سكر، ملح، ماء.

العمل :

١ - تنظف الدجاجة وتسلق في الماء حتى تنضج.

٢ - يفرم الجوز ناعماً ويحمص قليلا.

٣ - يفرم البصل ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه لب الجوز و٣ كوب من ماء الدجاج وعصير الرمان ويتبل بالملح والسكر.

٤ - تضاف الدجاجة الى الصلصة وتطبخ معه حوالي نصف ساعة حتى يثخن المزيج ويقدم مع الرز.

روست الديك الرومي المحشي

المقادير :

ديك رومي متوسط $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم ناعم، بصلة مفرومة، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، $\frac{1}{4}$ كوب رز مطبوخ، $\frac{1}{4}$ كوب كشمش، $\frac{1}{2}$ كوب لوز مفروم، $\frac{1}{2}$ كوب بزاليا أو خضرة أخرى مقطعة مسلوقة، ٤ بيضات مسلوقة، دارسين وقرنفل، ملح وفلفل اسود، دهن، عصير ليمون.

العمل :

١ - ينظف الديك الرومي بالطريقة العامة لتنظيف الطيور.

٢ - يتبل بالملح وقليل من عصير الليمون ويترك في الثلاجة لمدة يوم على الاقل.

٣ - يقلى البصل في الدهن ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويقلب ويطبخ الى أن ينضج ثم يضاف اليه اللوز والكشمش والرز المسلوق ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

٤ - يضاف اليه المعدنوس ويرفع من النار.

٥ - تضاف اليه الخضر المسلوقة المقطعة والبيض المسلوق.

٦ - يحشى الديك بالحشوة مع ملاحظة ملأ فتحة الرقبة بالحشوة جيداً.

٧ - تخاط الفتحة بالخيط ويمرر الى الخلف ويربط الفخذين على طرفي الصدور والجناح على طرفي الظهر جيدا.

٨ - يدهن الديك من جميع جوانبه بالدهن بكثرة ويوضع في صينية ويفضل تغطيته بالورق الفضي قبل وضعه في الفرن

٩ - يوضع في فرن قليل الحرارة ويحتاج كل كيلو من وزنه ساعة واحدة مع ملاحظة فتح الفرن وسكب العصير المتخلف في الصينية على السطح وعند استعمال الورق الفضي يرفع منه قبل نضجه بنصف ساعة حتى يحمر السطح

١٠ - يفك الخيط ويجمل ويقدم حارا

الديك الرومي المخلى من العظم

المقادير :

ديك رومي متوسط، بصلة، ماء للسلق، كيلو لحم مفروم، ٤ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز ناعم، ملح وفلفل اسود، قرنفل وهيل، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٣ طماطة متوسطة.

العمل :

١ – ينظف الديك بالطريقة الجافة ويخلى منه العظم بنفس الطريقة المستعملة في الدجاج.

٢ – تخلط المقادير السابقة وتعجن بالبيض وتتبل جيداً.

٣ – يحشى الديك بالحشو السابق ويلف ثم يربط بالخيط كما في طريقة عمل الدجاج.

٤ – يلف الديك بقطعة من الشاش وتربط الاطراف جيداً وتوضع في ماء مغلى مع البصلة والعظم المستخرج منه والملح ويترك حتى ينضج.

٥ – يرفع الديك من ماء السلق ويترك ليبرد ويقدم كما هو أو يقلى.

الديك الرومي بالخضر

المقادير :

١ – ينظف الديك ويكتف ويتبل بالملح ويفضل بقائه في الثلاجة ليوم واحد على الاقل.

٢ – يقلى في الدهن جيدا مع اضافة الملح والبهارات ثم تضاف اليه الخضر المقطعة مع قليل من الماء ويغطى القدر ويوضع على نار هادئة.

٣ – يقلب الديك بين حين وأخر ويضاف الماء المغلي حتى ينضج.

٤ – يقدم مع الرز وتصب حوله الصلصة المتبقية.

الديك الرومي المقلى

المقادير :

ديك رومي متوسط، دهن للقلي، خضر للزينة، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف الديك ويقطع ثم يسلق في الماء مع ملاحظة رفع الزفرة الى أن ينضج.

٢ – يرفع من الماء وينشف ويتبل بالملح والفلفل ثم يقلى ويقدم مع الخضر المسلوقة والسلطة.

ملاحظة :

يمكن استعمال الطرق السابقة في السلق والشوي والقلي لعمل كافة أنواع الطيور.

الاسماك

الاسماك من الاغذية ذات القيمة الغذائية العالية وهي سريعة الهضم وتصلح غذاء للمرضى والناقهين والشيوخ. وتحتوي على كمية كبيرة من البروتين الكامل والكالسيوم والفوسفور والفيتامينات والمواد الدهنية.

والسمك متوفر بانواع مختلفة سواء منها نهرية او بحرية صغيرة الحجم او كبيرة وفي الوصفات القادمة يمكن استعمال انواع السمك حسب الرغبة او حسب المنطقة التي تتوافر فيها.

اختيار السمك الطازج :

ان الاسماك سريعة التلف وخاصة في فصل الصيف لذا يجب العناية باختيار السمك الطري الطازج بمراعاة النقاط التالية:

١ – أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة.

٢ – أن تكون العينين براقتين.

٣ – أن يكون اللحم متماسك وصلب عند اللمس.

٤ – أن تكون الخياشيم ذات لون أحمر طبيعي والزعانف صلبة.

تنظيف السمك :

١ – تزال قشرة السمك الخارجية بحكها بسكين حادة ابتداء من الذيل الى الرأس باتجاه عكسي.

٢ – يقطع الذيل والزعانف وتنزع العين في بعض الاصناف.

٣ – تشق السمكة طوليا من المخرج الى الرأس من جهة الظهر بسكين حادة أو بمقص.

٤ – ترفع الاحشاء الداخلية منه ثم تغسل بماء بارد وتدعك بالملح لإزالة الدم وتغسل مرة اخرى ثم تدعك بخليط من الطحين والملح وتشطف قبل الاستعمال.

٥ – تترك السمكة صحيحة أو تقطع بحسب الصنف المطلوب.

٦ – عند استعمال السمكة صحيحة تفتح ثغرة صغيرة تحت الخياشيم كافية لنزع الاحشاء الداخلية.

سلخ جلد السمك :

١ – تزال الزعانف من الظهر ويشق الجلد من الظهر طوليا من الرأس الى قرب الذنب بسكين حادة.

٢ – يسلخ الجلد من احدى الجهات ابتداء من القسم العظمي للخياشيم حتى الذيل ويسهل سلخ جلد السمكة عندما يكون طازجا وسحب الجلد باليد الى جهة الذيل يسهل العملية.

٣ – تسلخ الجهة الاخرى بقلبها الى الطرف الثاني وبنفس الطريقة.

نزع العظم :

١ – ينظف السمك من الخارج وينشف.

٢ – تغرز طرف سكينة مدببة وحادة في أسفل الذنب في اللحم حتى تصل العظم دون الوصول الى الجهة الاخرى وتشق من الوسط فوق السلسلة الظهرية الى جهة الرأس.

٣ - يفصل اللحم عن الاضلاع بالسكين واليد من أحد الجانبين الى أن تنتهي الجهة بكاملها ثم تقلب على الجهة الاخرى ويفصل العظم عن اللحم بنفس الطريقة ونحصل بذلك على السمكة كاملة خالية من العظم.

خزن السمك :

تخزن الاسماك وتحفظ في أبرد محل في الثلاجة على أن تلف بورق السلوفان أو الشمعي لمنع تسرب رائحته. وعند عدم استعماله حالا يرش بقليل من الملح والفلفل ثم يلف.

وعند استعمال السمك المجمد يجب تركه في حرارة الغرفة الاعتيادية حتى يذوب الثلج.

وتستعمل في طهي الاسماك الطرق العامة في طهي اللحوم مع فوارق بسيطة تلاحظ في الوصفات القادمة.

سلق السمك

١ - يفضل سلق السمك في الاناء الخاص بذلك أو لفه بقطعة نظيفة من الشاش وتوضع في صحن أسفل القدر ليسهل رفعه مرة واحدة دون أن يتفتت.

٢ - يوضع السمك في كمية قليلة من الماء تكفي لتغطيته وأن يكون دافئا.

٣ - يضاف الى الماء بصلة وعصير الليمون أو الخل والملح والبهارات المخلوطة.

٤ - ترفع درجة حرارة النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج ويستغرق ذلك عادة حوالي ربع ساعة لكل كيلو من الوزن وحسب نوع السمك.

٥ - يرفع من النار ويخرج من الشاشة أو يصفى من الماء عند عدم استعمال الشاش ثم يستعمل حسب الصنف.

٦ - يسلق السمك مع الجلد دون نزعه وترفع العينان فقط.

سلق الروبيان

١ - يغسل الروبيان جيدا بالماء البارد للتخلص من الرمل ثم يقشر باحتراس ويمكن تقشيره بعد السلق.

٢ - يقطع البصل حلقات ويصف مع الروبيان بطبقات متبادلة مع المعدنوس المفروم والملح وعصير الليمون والتوابل.

٣ - يوضع الاناء على النار الهادئة بدون اضافة الماء عندمايكون طازجا، ويضاف قليل من الماء الى الجاف منه حتى ينضج مع ملاحظة تقليبه بين حين وآخر.

٤ - يرفع القدر من النار ثم يقشر الروبيان باحتراس دون أن يتكسر.

٥ - يقدم مع الصلصة الفرنسية أو صلصة المايونيز أو يقدم مع الحامض ويمكن استعماله في وصفات اخرى.

سمك بالمايونيز

المقادير :

كيلو سمك، كوب صلصة مايونيز (تراجع الصلصات) ملح وفلفل ابيض، ملعقة أكل عصير ليمون (بيضة مسلوقة، حبات زيتون، أوراق خس أو معدنوس مفرومة، قطع طماطة وجميعها للزينة).

العمل :

١ - يسلق السمك ويصفى.

٢ - يرفع منه الجلد والعظام والشوك وهو ساخن مع الاحتفاظ بالرأس والذنب صحيحا للتجميل.

٣ - يفتت ويهرس السمك المسلوق بشوكة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وملعقة أكل من الصلصة.

٤ - يرتب السمك في صحن مستطيل بشكل سمكة ويوضع الرأس والذنب في طرفيها وتغطى بالصلصة جيداً.

٥ - يجمل الصحن حسب الذوق ويقدم باردا.



السمك المقلى

العمل :

١ - ينظف السمك ثم يقطع وينشف.

٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل وأي نوع آخر من البهارات.

٣ - يقلى في الدهن كما هو مع تقليبه على الجهتين ويمكن تغطيته قبل القلى اما بالطحين أو بفتات الخبز مع البيض. ويفضل تغطية المقلاة عند وضع القطع فيها منعا من تناثر الدهن.

٤ - يقدم ساخنا أو باردا مع تجميل الصحن بالخضر والحامض.

السمك المقلي المغلف

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك، ملح وفلفل اسود، دهن، ملعقة اكل عصير ليمون، ٣ ملاعق أكل طحين، $\frac{1}{2}$ كوب ماء.

العمل :

١ – ينظف السمك وينزع الجلد ويقطع الى قطع حسب الرغبة.

٢ – يمزج الطحين بالملح والفلفل ويضاف اليه الماء ويصبح عجينة لينة يغطى ظهر الملعقة.

٣ – تغمس قطع السمك في العجينة وترفع منه وتقلى في الدهن ويفضل أن يكون غزيرا.

٤ – يوضع في صحن ويجمل ويقدم.

السمك بالصلصة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك، ملح وفلفل اسود، ٣ كوب ماء، ملعقة أكل طحين، ٢ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع ثم يقلى بالدهن.

٢ – يقلب الطحين في الدهن المتخلف ويضاف اليه الماء تدريجيا مع التقليب.

٣ – تتبل الصلصة بالملح والفلفل وتترك لتغلى ويضاف اليها السمك المقلى.

٤ – يترك على النار الهادئة مع تغطية القدر حتى ينضج السمك ويقدم حارا مع عصير الحامض.

سمك بالحليب

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك، ٢ملعقة أكل دهن، ٢ ملعقة أكل طحين، ملعقة كوب عصير ليمون، $1\frac{1}{2}$ كوب حليب، ٢ملعقة أكل كريم، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف السمك وينشف ويقلى قليلا في قسم من الدهن.

٢ – يضاف اليه الحليب ويغطى ويترك على النار حوالي عشرين دقيقة.

٣ – يرفع السمك ويوضع في صحن.

٤ – يقاس السائل المتبقى بحيث يكون $1\frac{1}{2}$ كوب ويضاف اليه الحليب ان كان أقل.

٥ – يقلب الطحين في قليل من الدهن ثم يضاف اليه السائل ويغلى لمدة خمس دقائق.

٦ – ترفع الصلصة من النار ويضاف اليها الكريم وعصير الليمون وتتبل وتصب فوق السمك ثم يجمل الصحن ويقدم.

تبسي السمك بالطماطة

المقادير :

كيلو سمك، ٢فص ثوم، ٢ بصل، عصير ليمون، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح، فلفل اسود، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع أو يترك صحيحا.

٢ – يقطع البصل حلقات ويرش بالملح والفلفل ويضاف اليه الثوم المفروم والمعدنوس وعصير الليمون وقسم من الطماطة المقطعة الى حلقات.

٣ – يصف نصف المزيج في تبسي ويصف عليه السمك ثم يغطى ببقية المزيج.

٤ – تقطع الطماطة الباقية حلقات وتصف على الوجه ثم يرش بالدهن وقليل من الماء.

٥ – تغطى الصينية وتوضع في فرن معتدل الحرارة ويرفع الغطاء قبل نضجه بربع ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم حارا.

تبسي السمك بالكاري

المقادير :

كيلو سمك، ٢ بصلة مفرومة، ٢فص ثوم، ملعقة أكل كاري، ٢ملعقة أكل دهن، ٢نومي بصرة، ٢كوب عصير طماطة، $\frac{1}{2}$ كوب خل أو عصير ليمون، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع أو يترك صحيحا.



٢ – يقلى البصل والثوم المفروم في الدهن الى أن يحمر ويضاف اليه الكاري ويقلب معه ثم يضاف اليه عصير الطماطة ويترك يغلى لمدة ربع ساعة.

٣ يضاف الخل والنومي بصرة بعد سحقه واخراج البذور الى المزيج ويغلى لمدة ثلاث دقائق.

٤ – توضع قطع السمك أو السمكة الصحيحة في صينية مدهونة ويصب فوقها المزيج.

٥ – تغطى وتوضع في فرن معتدل الحرارة الى ان تنضج ويمكن اضافة قليل من الماء عند الحاجة ويرفع الغطاء قبل نضجه بربع ساعة.

تبسي السمك بشراب الرمان

المقادير :

كيلو سمك، ٣بصل½ كيلو طماطة، ٣ فلفل أخضر، ½كوب شراب رمان حامض، ٢ملعقة أكل دهن، ٢ نومي بصرة، ملح وفلفل اسود، ٢ فص ثوم حسب الرغبة، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع أو يترك صحيحا.

٢ – يقطع البصل حلقات ويملح ويوضع قسم منه في قعر تبسي مدهون.

٣ – يصف السمك على البصل.

٤ – يخلط الباقي من البصل مع الثوم ونومي البصرة بعد ازالة البذور والفلفل الاخضر المفروم والطماطة المقطعة الى حلقات وتسكب كلها فوق السمك.

٥ – يصب عصير الرمان فوق الجميع مع قليل من الماء والدهن.

٦ – يغطى التبسي ويوضع في فرن معتدل الحرارة ويرفع الغطاء قبل نضجه ليحمر الوجه ويرش المعدنوس على وجه السمك بعد نضجه ويقدم حالا.

للتنويع :

يمكن استبدال عصير الرمان بالتمر الهندي أو الخل أو عصير الليمون.

ترلي السمك

المقادير :

كيلو سمك½ كيلو طماطة، كيلو خضرة منوعة (بزاليا، بطاطة، جزر) بصلة، ٢ فص ثوم، ملح وفلفل اسود، ملعقة أكل دهن، ٢ كوب ماء.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع ثم يقلى في الدهن.

٢ – يقطع البصل والثوم ويقلى في الدهن المتخلف وتضاف الخضر المقطعة وتترك على النار حتى تنضج.

٣ – يوضع السمك في صينية ويغطى بمزيج الخضر وتوضع في فرن حار حتى ينضج السمك ويمكن اضافة قليل من الماء اذا كانت الخضر ناشفة.

سمك بالكزبرة

المقادير :

كيلو سمك،½١ملعقة كوب كزبرة ناعمة، ٣ بصل، ٢ كوب عصير طماطة، ٣ فص ثوم، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل اسود، قليل من الماء.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع ويقلى نصف قلي.

٢ – يقطع البصل والثوم ويقلى في الدهن المتخلف مع اضافة الكزبرة اليه.

٣ – يضاف عصير الطماطة اليه ويغلى لمدة ربع ساعة.

٤ – يضاف السمك المقلى الى المزيج مع اضافة الماء اليه حسب الحاجة ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويقدم حارا مع الصلصة المتبقية.

ملاحظة :

يمكن شيها بالفرن وذلك بوضع طبقة من المزيج في تبسي ثم يصف السمك عليه ويسكب فوقه الباقي من المزيج ويوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج. ويمكن استعمال ملعقة كمون بدلا من الكزبرة.



سمك بالكاري

المقادير :

½ كيلو سمك، مقدارين من صلصلة الكاري (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع.

٢ – يوضع مع الصلصة في قدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويبقى قليل من الصلصة.

٣ – يمكن قلي السمك قبل وضعه في الصلصة حسب الرغبة.

٤ – يقدم حارا مع الرز.

٥ – يعمل الروبيان بالكاري بنفس الطريقة.

كفتة سمك

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق ومفروم، $\frac{1}{2}$ كوب بطاطة مسلوقة ومهروسة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، كوب فتات خبز، صفار بيضة، ملعقة كوب عصير ليمون، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل زبد مذاب. ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تخلط جميع المقادير ويضاف اليها الزبد وتعجن بصفار البيضة جيداً.

٢ – تعمل على شكل اقراص وتغمس في فتات الخبز المدقوق ثم تقلى في الدهن.

٣ – تصف في صحن وتجمل وتقدم حارة.

ملاحظة :

يمكن اضافة نصف ملعقة كوب خردل أو كمون للنكهة.

ضلع السمك

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق ومفروم، $\frac{1}{4}$كوب صلصة بيضاء ثخينة (تراجع الصلصات)، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملعقة كوب عصير ليمون، بيضة، فتات خبز مدقوق، ملح وفلفل اسود، قطع من المعكرومة الخشنة.

العمل :

١ – يضاف السمك المفروم الى الصلصة مع المعدنوس وعصير الليمون ويعجن المزيج ويتبل بالملح والفلفل.

٢ – تترك العجينة تبرد ثم تقسم على شكل أقراص بيضوية وتوضع في نهاية الطرف المدبب قطعة من المعكرونة بطول ٣ أنج.

٣ – تغمس في البيض المخفوق ثم بفتات الخبز وتقلى في الدهن الغزير.

٤ – توضع في صحن وتجمل وتقدم حارة.

ملاحظة :

ويمكن بدلا من القلي وضع المزيج في صينية مدهونة ومرشوشة بفتات الخبز وتساوي باليد ويدهن الوجه بالبيض ويرش

عليه قليل من فتات الخبز ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه. يقلب في صحن ويقدم.

قالب السمك بالحليب

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق مفروم، ٢ كوب فتات خبز مدقوق، ٢ كوب حليب، بصلة مفرومة، ٣ بيض، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يمزج السمك وفتات الخبز والحليب والبصل المفروم والمعدنوس وصفار البيض ويترك لمدة خمس دقائق.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا ثم يضاف الى المزيج ويوضع في قالب مدهون.

٣ – يفضل وضع القالب في صينية فيها ماء حار ثم وضعها في الفرن المعتدل الحرارة لمدة ساعة وربع.

٤ – تقلب في صحن وتجمل وتقدم حارة.

قالب السمك بالبطاطا

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق ومفروم، كوب صلصة طماطة، $\frac{1}{2}$كيلو بطاطة مسلوقة ومهروسة، ٢صفار بيض، ملعقة أكل حليب، ٢ ملعقة أكل فتات خبز، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يدهن القالب ثم يرش بفتات الخبز ويبطن بطبقة خفيفة بثخن انج واحد من البطاطة المهروسة بالحليب والبيض على أن يغطى القاع والجدران.

٢ – تدهن البطاطة بالبيض المخفوق وتوضع في فرن حار لمدة نصف ساعة.

٣ – يرفع قالب البطاطة من القالب ويوضع في صحن ويملأ الفراغ بخليط من السمك وصلصة الطماطة الساخنة ويجمل القالب ويقدم.

قالب السمك بالصلصة البيضاء

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق ومفروم، ٢كوب بطاطة مسلوقة ومهروسة، $\frac{1}{2}$كوب صلصة بيضاء (تراجع الصلصات)، ملح وفلفل ابيض، دهن، ملعقة أكل فتات خبز مدقوق.

العمل :

١ – تمزج المقادير معا وتتبل بالملح والفلفل.

٢ – يدهن القالب بالدهن ويرش بفتات الخبز ويملأ القالب بالمزيج ويغطى السطح بورقة مدهونة.

٣ – يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ثم يقلب في صحن ويجمل ويقدم.

قالب السمك بصلصة الطماطة

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق مفروم، ٤ بيضات، ½ كوب رز مسلوق، دهن، كوب حليب، ملعقة كوب عصير ليمون، ملح وفلفل اسود، كوب صلصة طماطة للتقديم (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – يدهن القالب ويجمل قعره ببيضة مسلوقة ومقطعة حلقات.

٢ – يمزج السمك والرز والحليب والحامض ويعجن بالبيض المخفوق ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يصب المزيج في القالب ويغطى السطح بورقة مدهونة ثم يوضع القالب في صينية فيها ماء حار ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة.

٤ – يقلب في صحن ويجمل ويقدم مع صلصة الطماطة.

سمك بالمعكرونة

المقادير :

٢ كوب سمك مسلوق ومفروم، ٥ ملاعق أكل جبن مبروش، ١٥٠ غم معكرونة مسلوقة، ٢ ملعقة أكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يدهن القالب ويصف عليه السمك والمعكرونة والجبن طبقات.

٢ – يوزع الزبد على السطح على ان تكون الطبقة الاخيرة من الجبن المبروش.

٣ – يوضع في فرن لمدة ٢٠ دقيقة ويقدم حارا مع صلصة الطماطة.

كرات السمك

المقادير :

كوب سمك مسلوق ومفروم، ١½ كوب بطاطة مسلوقة ومهروسة، قليل من عصير البصل، بيضة، ملح وفلفل اسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – تمزج المواد جميعا وتعجن بالبيض المخفوق وتتبل بالملح والفلفل.

٢ – تشكل العجينة بشكل كرات وتقلى في الدهن الغزير وتقدم حارة مع الطماطة.

السمك الملفوف

المقادير :

عجينة البسكت بالبيكنك باودر باستعمال ٢ كوب طحين (يراجع قسم البسكت)، ١½ كوب سمك مسلوق ومفروم، بصلة

صغيرة مفرومة، ٢فلفل أخضر مفروم، ملح وفلفل اسود، قليل من الحليب.

العمل :

١ – تفتح عجينة البسكت على لوحة مرشوشة بالطحين بثخن ١ سم.

٢ – يمزج السمك والبصل والفلفل ويرطب بالحليب قليلا حتى يمتزج ويتبل.

٣ – يفرش المزيج على العجينة ثم تلف العجينة عليه جيدا بشكل اسطواني.

٤ – تقطع دوائر بثخن ٣ سم وتوضع القطع في صينية مدهونة في فرن حار لمدة نصف ساعة.

٥ – تقدم بعد نضجها في صحن مع تجميلها حسب الرغبة.

السمك المشوي

المقادير :

كيلو سمك، ½ كوب عصير ليمون أو خل، دهن، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع أو يترك صحيحا.

٢ – يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويدهن من الوجهين ويترك من محل بارد لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

٣ – يشوى السمك على الفحم بوضعه في المشبك الخاص مع التقليب على الوجهين ويمكن دهنه أثناء الشوي اذا احتاج الامر بفرشاة خاصة، ويمكن ان يشوى في الفرن.

٤ – يقدم حارا مع الخضر أو السلطة حسب الرغبة.



السمك المشوي بالطحين

المقادير :

كيلو سمك، $\frac{1}{2}$ كوب عصير حامض، ٣ ملاعق أكل طحين، ٣ ملاعق أكل فتات خبز، ملح وفلفل اسود، دهن.

العمل :

١ – ينظف السمك ويقطع أو يترك صحيحا ويتبل بالملح والفلفل والعصير.

٢ – يدهن جيدا بالدهن ثم يغمس في الطحين ويشوى على النار لمدة ثلاث دقائق.

٣ – يرفع من على النار ويعاد دهنه مرة أخرى ويغمس في فتات الخبز ثم يعاد للشوي مرة أخرى حتى ينضج.

٤ – يقدم حارا مع التجميل.

السمك المسقوف

المقادير :

سمكة متوسطة (يفضل الشبوط)، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٢ بصل، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل اسود حسب الرغبة.

العمل :

١ – تشق السمكة بالطول من الظهر دون ازالة الاصداف والقشرة، وتنظف الاحشاء جيدا وتفرك بالملح ثم تغسل جيداً.

٢ – تشعل نار على الارض في الفضاء من أعواد الخشب أو السعف بحيث يبقى ملتهباً وتغرس عيدان بطول سيخ الشوي في الارض على بعد قدم أو أكثر من اللهب باتجاه الريح.

٣ – تشك السمكة بالعودين بين الجلد واللحم على أن يكون بطنها باتجاه اللهب وتترك الى أن تنضج مع مراعاة بقاء النار ملتهبة.

٤ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن ثم تضاف الطماطة المقطعة وتطبخ لمدة عشر دقائق مع اضافة الملح والفلفل وتصبح شبه صلصة ثخينة.

٥ – ترفع السمكة بعد نضجها وتوضع في صينية ويسكب المزيج على وجهها وتقدم حارة.

للتنويع :

١ – يمكن تقديم السمك بدون الصلصة المذكورة.

٢ – يمكن تغطية البطن قبل الشوي بطبقة من معجون الطماطة.

٣ – يمكن تغطية البطن قبل الشوي بالتمر الهندي وذلك بنقعه في ماء قليل حتى يصبح ثخينا كمعجون الطماطة.

السمك بالتنور

تنظف السمكة وتفتح بالطول من الظهر بدون ازالة الاصداف والجلد ثم تغسل وتتبل بالملح وتغطى بطبقة خفيفة من معجون الطماطة. ثم توضع في المشبك الخاص بالتنور أو في مشبك الشوي الاعتيادي وتدخل في التنور الحار ويغطى التنور وتترك فيه لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج.

تقدم بعد اخراجها من التنور كما هي أو يضاف اليها الصلصة المعدة للسمك المسقوف وتقدم حارة.

السمك بالحشو الزائف

المقادير :

كيلو سمك، ٢ ملعقة اكل فتات خبز، ملح وفلفل اسود، ٢ ملعقة أكل طحين، ٢ بيض (للحشو يخلط $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز وملعقة اكل معدنوس وصفار بيضة وملعقة اكل دهن و٢ ملعقة كوب عصير ليمون وملح)

العمل :

١ – ينظف السمك ويترك صحيحا ويتبل بالملح والفلفل والعصير

٢ – يحشى السمك بالحشو الزائف ثم يطوى الطرفين أو تخاط.

٣ – يتبل من الخارج بالملح والفلفل ويرش عليه الطحين ويلوث بالبيض المخفوق وفتات الخبز.

٤ – يوضع في صينية مدهونة في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة ويغطى الوجه بين حين وآخرى بالعصير المتخلف في الصينية ويقدم حارا.

سمك بالكشمش

المقادير :

كيلو سمك، $\frac{1}{4}$ كوب كشمش، $\frac{1}{4}$ كوب لوز، بصلة مفرومة، ٣ ملعقة أكل عصير ليمون، ملعقة أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – ينظف السمك ويترك صحيحا ويتبل بالملح والعصير.

٢ – يقلى البصل بالدهن ثم يضاف اليه الكشمش واللوز والبهارات والملح وعصير الليمون المتبقى.

٣ – يحشى السمك بالمزيج ويطوى أو يخاط من طرفه ثم يوضع في صينية مدهونة ويغطى بورقة مدهونة أو غطاء.

٤ – يترك في فرن متوسط الحرارة ويرفع الغطاء قبل نضجه بقليل ليحمر السطح

للتنويع :

يمكن حشو السمك بالقيمة البسيطة بدلا من الحشوة السابقة.

صحن السمك الراقي

المقادير :

كيلو سمك، ٦ بطاطة كبيرة مستديرة، كوب حليب أو ماء، عصير ليمون، ملح وفلفل اسود، ٢ ملعقة أكل جبن مبروش، كوب صلصة بيضاء ثخينة (تراجع الصلصات)، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، $\frac{1}{4}$ كوب روبيان مسلوق ومقشر ان وجد ويعوض بحبات الزيتون.

العمل :

١ – يقطع السمك الى ستة شرائح خفيفة وتتبل بالملح والفلفل والليمون وتلف كل قطعة وتثبت بعود خشب رفيع.

٢ – يوضع السمك في صينية مدهونة ويصب عليه الحليب أو الماء ويغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة.

٣ – تشوى البطاطة بعد غسلها في الفرن في نفس الفترة.

٤ – تحفر البطاطة المشوية وينزع قسم كبير منها.

٥ – تحشى البطاطة بالصلصة البيضاء والجبن المبروش بطبقات متبادلة.

٦ – تصف البطاطة المحشية في صحن ويوضع على كل واحدة قطعة من السمك المشوي وتجمل بالمعدونس أو الروبيان حسب الرغبة وتقدم.

الروبيان المقلى

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو روبيان، ٢ كوب حليب، بيضة، $\frac{1}{2}$ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ فتات خبز، ملح وفلفل اسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – ينظف الروبيان ويسلق.

٢ – يمزج الحليب والبيض ويوضع فيه الروبيان ويترك فيه لعدة دقائق.

٣ – يخلط الطحين وفتات الخبز مع الملح والفلفل.

٤ – يلوث الروبيان بالخليط السابق ويقلى في الدهن الغزير.



الروبيان بالصلصة البيضاء

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو روبيان، ٢ كوب صلصة بيضاء متوسطة الثخن (تراجع الصلصات)، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٦ قطع خبز لوف، ملح وفلفل ابيض، $\frac{1}{2}$ كوب خضر مسلوقة.

العمل :

١ – ينظف الروبيان ويسلق

٢ – يضاف الروبيان الى الصلصة البيضاء مع المعدنوس والملح ويغلى لمدة خمس دقائق.

٣ – يمكن اضافة الخضرة المسلوقة حسب الرغبة.

٤ – يحمص الخبز ويصف في صحن ويسكب المزيج قليلا على كل قطعة ويقدم بعد تجميله.

البيض

يعتبر البيض من المواد الغذائية المهمة ويزود الجسم بالعناصر الغذائية كالبروتينات والمعادن والفيتامينات. ويفضل الاطباء عدم الأكثار من تناول البيض. ويحتاج الاطفال من ٣ – ٥بيضات في الاسبوع اما بالنسبة للاشخاص البالغين يستحسن ان لا يزيد ذلك عن ٣-٤ بيضات في الاسبوع.

اختبار البيض :

يتلف البيض بسرعة لتخلل الهواء من المسامات ودخول البكتريا معه في الفراغ الذي يتركه السائل المتبخر ويتفاعل الهواء مع الكبريت الموجود في البيض ويولد غاز كبريتيد الهايدروجين المعروف برائحته الكريهة ويجعل وزنها خفيفا ويزيد من حجم الغرفة الهوائية.

وتستعمل لاختبار البيض الصحيح طريقتان هي:

١ – استعمال الضوء – توضع البيضة بين العين والضوء سواء كانت اشعة الشمس أو الشمعة ويلاحظ حجم الغرفة الهوائية وكثافة البياض وموقع الصفار فيها ومتى كان حجم الغرفة صغيرا والبياض محافظا على كثافته ويقع الصفار في وسط البيضة فان ذلك يدل على انها طازجة من الدرجة الاولى.

ومتى كان حجم الغرفة الهوائية كبيراً أو البياض خفيفا بحيث يطفو عليه الصفار ويصبح قريبا من القشرة الخارجية فان ذلك يدل على انها قديمة ومن الدرجة الثانية.

اما اذا ظهرت فيها بقع قاتمة من الدم فمعنى ذلك ابتداء تكون الجنين وتصبح من الدرجة الثالثة او الفاسدة ولا تصلح للاستعمال.

٢ – استعمال الماء المملح – توضع ملعقتان اكل من الملح في كوبين من الماء وتلقى البيضة في المحلول فاذا طفت على وجه الماء كانت البيضة غير صالحة.

حفظ البيض في البيت :

تزال الاوساخ والبقع الموجودة على سطح البيض بمسحها بفوطة مبللة أو فرشاة وتجنب غسلها نهائياً، ويحفظ في الثلاجة أو محل بارد ومرطب لحين الاستعمال.

وعند الاستعمال يخرج من الثلاجة ويترك حتى تصل حرارته الى درجة حرارة الغرفة وخاصة في عمل الكعك والبسكت.
اما في حالة فصل الصفار عن البياض فيمكن عمل ذلك بعد اخراجه من الثلاجة مباشرة ثم تترك حتى تصل درجة حرارته الى درجة حرارة الغرفة وخاصة بالنسبة للبياض.

واذا تبقى من البياض اكثر من الحاجة فيوضع في اناء ويغطى ويترك في الثلاجة، اما الصفار فيغطى بالماء البارد ويوضع في الثلاجة لحين الاستعمال.

قواعد عامة في طبخ البيض :

١ - استعمال درجة الحرارة الواطئة في جميع اصنافه والاطباق التي يدخل في تركيبها . فالنار القوية تصلب البياض بسرعة وينضج البيض بصورة غير متساوية. وتعرض البيض للحرارة فترة طويلة يسبب اللون الاخضر قرب ملامسة الصفار للبياض وذلك نتيجة اتحاد الحديد في الصفار بالكبريت في البياض.

٢ - يقدم البيض بعد الطبخ حالا لانه يتصلب عندما يبرد.

٣ - عند سلق البيض يجب اخراجه من الثلاجة قبل مدة من وضعه في الماء الحار ليمنع تكسر قشر البيض وتحريكه عدة مرات اثناء السلق للمحافظة على بقاء الصفار في منتصف البيضة. وبعد نضجه يغمر بالماء البارد مباشرة ويسهل ذلك ازالة القشرة ويقلل من احتمال تخدش البياض.

استعمالاته في الطبخ :

١ - يقدم البيض كصنف قائم بذاته وهو لذيذ الطعم ورخيص الثمن وذو قيمة غذائية عالية.

٢ - يستعمل للتجميل والزخرفة ويعطي منظرا جميلا.

٣ - يستعمل كعامل مثخن كما في الصلصات والكاستر.

٤ - يستعمل كعامل منفخ كما في الكيك وبعض الحلويات ويجعلها هشة.

٥ - يستعمل كغلاف لبعض الاطعمة اثناء القلي.

٦ - يكسب الطعام طعما لذيذا ويزيد من قيمه الغذائية.

سلق البيض بقشره

يسلق البيض بقشره بطريقتين :

١ - يوضع الماء على النار الى ان يغلى ثم يضاف البيض اليه باحتراس واحدا بعد الآخر وتهدأ حرارة النار وينضج البيض الجامد بعد مرور ١٥-٢٠ دقيقة. اما المتوسط فيحتاج من ٧-٨ دقائق اما البيض اللين فيحتاج من ٣-٥ دقائق.

٢ - يوضع البيض في قدر ويضاف اليه الماء البارد ويترك على النار الى ان يبدأ بالغليان وتهدأ الحرارة ويرفع البيض حالا أو بعد مرور دقيقتين ان كان المطلوب ان يكون لينا ويترك لمدة ٥ دقائق اذا كان المطلوب ان يكون متوسطا و١٥ دقيقة ليصبح جامدا.

سلق البيض بدون القشر

يملأ ثلثي المقلاة بالماء مع اضافة الملح ويترك ليغلى وتهدأ النار ثم يكسر البيض في صحن ويسكب في الماء المغلى

الواحد بعد الآخر على ان يغمر بالماء وعند زيادة العدد يلاحظ فصل الواحد عن الآخر ثم تغطي المقلاة وتترك الى ان ينضج البيض ويستغرق ذلك من ٣-٥ دقائق. ويرفع البيض بملعقة مثقبة لتصفية الماء منه ويقدم وهو حار.

للتنويع :

١ - يقدم البيض على قطعة من الخبز المحمص والمدهون بالزبد.

٢ - يمكن استعمال الحليب في سلقه على ان يقدم الحليب مع البيض فوق الخبز المحمص.

٣ - تستعمل صلصة الجبن (تراجع الصلصات) أو صلصلة الطماطة للسلق وتقدم معه.

قلي البيض

١ - يسخن الدهن أو الزبد في مقلاة ويرفع من النار.

٢ - يكسر البيض في صحن ويسكب في الدهن واحدا بعد الآخر.

٣ - يعاد وضعه على النار ويسقى سطحه بالدهن الموجود في المقلاة، ثم يغطى ويحاذر من رجه وتهدأ الحرارة الى ان ينضج.

٤ - عندما يراد قلي وجهي البيض يقلب بملعقة مسطحة حالما يجمد البياض.

٥ - يرفع من المقلاة بالملعقة المسطحة ويرش عليه الملح والفلفل الاسود ويقدم حسب الرغبة.

٦ - عند استعمال المقلاة التيفال يستعمل الدهن بكمية قليلة جداً.

للتنويع :

يقطع خبز اللوف الى قطع ويوضع في الدهن مع عمل فتحة صغيرة فيه وتكسر البيضة بالفتحة وتقلى مع التوست حتى ينضج.

الاومليت الفرنسي

المقادير :

٦ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب حليب أو ماء، ملح وفلفل أسود، ٢ ملعقة أكل دهن أو زبد.

العمل :

١ - يخفق البيض جيداً ثم يضاف اليه الحليب او الماء والملح والفلفل.

٢ - يسخن الدهن على النار في مقلاة.

٣ - يضاف اليه المزيج ويغطى بغطاء ويترك على نار هادئة.

٤ - يحرك المزيج بتحريك المقلاة من الوسط أو بالملعقة الى ان ينضج جميعه ويصبح بشكل قرص دائري.

للتنويع :

١ - يمكن اضافة ملعقة أكل من البصل والمعدنوس المفرومين.

٢ - يمكن اضافة $\frac{1}{2}$ كوب لحم مفروم ناضج.

٣ - يمكن اضافة ٢ ملعقة أكل طحين.

الاومليت البسيط

ويتم كما في الطريقة السابقة وبنفس المقادير ويمكن تحشية القرص بالصلصة البيضاء المضاف اليها اللحم أو الجبن أو الخضر المسلوقة. ويحشى القرص بالحشو وهو في المقلاة ويلف طرفيه ويرفع بملعقة مسطحة.

أومليت الطحين

المقادير :

٤ بيض، ٢ملعقة اكل طحين، كوب حليب، ملح وفلفل أسود، ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ - يضاف الحليب تدريجيا الى الطحين ويحرك حتى يتجانس ثم يضاف الملح والفلفل.

٢ - يخفق صفار البيض الى ان يثخن ويضاف اليه المزيج السابق.

٣ - يخفق البياض جيدا الى ان يجمد ثم يضاف الى المزيج بهدوء.

٤ - يسخن الدهن في المقلاة ويصب فيه المزيج.

٥ - يترك الى ان ينضج القرص ثم يلف أو يحشى حسب الرغبة ويقدم حالا.

اومليت الجبن

تمل بطريقة ومقادير الاومليت بالطحين مع اضافة نصف كوب جبن مبروش الى الحليب.

اومليت البطاطة

المقادير :

٣ بيض، كوب بطاطة مسلوقة ومهروسة، ٣ملاعق أكل حليب، ملح وفلفل اسود، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل بصل مفروم، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٢ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ - يضاف الصفار والحليب الى البطاطة المهروسة وتحرك جيدا الى ان تنعم وتتبل بالملح والفلفل ويضاف اليها البصل.

٢ - يخفق البياض جيدا ويضاف الى المزيج بهدوء.

٣ - يسخن الدهن في مقلاة ويصب فيه المزيج ويترك حتى ينضج.

٤ - تلف اطرافه او يقدم صحيحا وهو حار.

٥ - يمكن ان يوضع في صينية مدهونة في الفرن بدلا من القلي.

اومليت القيمة

المقادير :

٣ بيض، ٣ ملاعق أكل قيمة ناضجة، ٣ ملاعق أكل ماء، ملعقة أكل طحين، ملح وفلفل اسود، ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ - يذاب الطحين بالماء ويمزج جيدا.

٢ - يخفق البيض ويضاف اليه المزيج السابق مع الملح والفلفل.

٣ - يسخن الدهن ويصب فيه المزيج ويترك حتى ينضج.

٤ - تصب القيمة في وسطه وتلف اطرافه ويقدم حالا.

بف اومليت

المقادير :

٦ بيض، ٦ ملاعق أكل ماء دافىء، ملح وفلفل اسود، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ - يخفق الصفار جيدا ويضاف اليه الماء والملح والفلفل مع الخفق المستمر.

٢ - يخفق البياض الى ان يجمد ويضاف الى الصفار بهدوء.

٣ - يسخن الدهن في مقلاة ويصب فيه المزيج ويترك على نار هادئة لمدة ثلاثة دقائق.

٤ - يرفع من النار ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ربع ساعة الى ان ينتفخ وينضج السطح.

٥ - يرفع من المقلاة أو يلف على الحشو حسب الرغبة.

للتنويع :

يمكن اضافة نصف كوب حليب بدلا من الماء مع نصف كوب فتات خبز مدقوق.

حشو الاومليت

يمكن حشو الاومليت بانواعه بمختلف الصلصات ويستفاد من الاطعمة المتبقية من الخضر المسلوقة واللحوم والدجاج وغيرها.

١ - صلصة الجبن المتبلة.

٢ - الصلصة البيضاء بالدجاج او السمك او الخضر.

٣ - صلصة الطماطة

٤ - قطع من الطماطة والجبن المبروش وتضاف الى الاومليت قبل نضجه بقليل ويلف.

٥ - كافة انواع الخضر المطبوخة (السوتية).

٦ – يمكن اضافة الجيلي أو المربى الى الحشو.

البيض المشوي

يستعمل لشوى البيض القوالب الصغيرة او كاسات صغيرة من البايركس عند شيه منفردا أو تستعمل صينية مسطحة عند شي عدد كبير منها مرة واحدة ويدهن القالب المعد ويكسر فيه البيض باحتراس والمحافظة على عدم تكسر الصفار ويرش بالملح والفلفل الاسود واحيانا بفتات الخبز المدقوق ثم يضاف اليه قليل من الزبد ويدخل في فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة ويقدم حالا وهو حار.

البيض المشوي بالبطاطة

المقادير :

٣ كوب بطاطة مسلوقة مهروسة، ٥ بيض، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تضاف بيضة واحدة الى البطاطة المهروسة وتعجن جيدا مع الملح والفلفل.

٢ – تدهن اربعة قوالب صغيرة وتبطن بالبطاطة المهروسة ثم يكسر في كل واحدة منها بيضة ويرش عليها الملح والفلفل وقليل من الزبد.

٣ – توضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ربع ساعة وتقدم حالا مع التجميل.

البيض المشوي بالصلصة

يمكن استعمال صلصة الجبن (تراجع الصلصات) أو صلصة الطماطة أو الصلصة البيضاء وذلك بوضع الصلصة في صينية مدهونة ويكسر البيض فوقها ثم توضع في الفرن لمدة ربع ساعة.

البيض المشوي باللحم

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، كوب فتات خبز مدقوق، $\frac{1}{2}$ كوب أو أكثر حليب أو خلاصة لحم، ملح وفلفل اسود، ٦ بيض.

العمل :

١ – يمزج اللحم المفروم وفتات الخبز وماء اللحم أو الحليب والملح والفلفل ويعجن جيدا وهو دافىء ويفضل وضع الخليط على النار لمدة دقيقتين.

٢ – تدهن ستة قوالب صغيرة وتبطن بالمزيج ثم يكسر في كل واحدة منها بيضة ويرش عليها الملح والفلفل.

٣ – توضع في فرن معتدل الحرارة الى ان تنضج وتقدم حالا مع التجميل.

البيض المشوي بالجبن

المقادير :

٤ بيضات، $\frac{3}{4}$ كوب جبن مبروش، ملح وفلفل اسود، دهن أو زبد.

العمل :

١ – تدهن صينية صغيرة ويرش عليها قسم من الجبن المبروش.

٢ – يكسر البيض على الجبن ويغطى بباقي الجبن المبروش ويرش عليه الملح والفلفل.

٣ – يوضع في فرن متوسط الحرارة الى ان يجمد البيض ويقدم حالا مع التجميل.

بيض بالفلفل

المقادير :

٢ بصل، $\frac{1}{2}$ كيلو فلفل اخضر، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطة، ٦ بيض، ملح وفلفل اسود، دهن.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن.

٢ – يفرم الفلفل الاخضر ويضاف الى البصل المحمر ويقلب قليلا ويرفع من الدهن.

٣ – تقطع الطماطة حلقات وتقلى في الدهن.

٤ – يوضع الفلفل في صينية مدهونة مع حلقات الطماطة بطبقات متبادلة وتعمل فيها ست فجوات.

٥ – يكسر البيض في الفجوات ثم يرش بالملح والفلفل ويوضع في فرن معتدل الحرارة الى ان ينضج ويقدم حارا.

الطماطة بالبيض

المقادير :

٦ طماطة مستديرة وقوية، ٦بيض، ٢ ملعقة أكل زبد أو دهن، ملح وفلفل أسود، معدنوس

العمل :

١ – يرفع القسم الاعلى من الطماطة ويحفر وسطها.

٢ – توضع الطماطة في صينية مدهونة ويوضع في وسطها قليل من الدهن أو الزبد مع الملح والفلفل.

٣ – تكسر بيضة في وسط كل حفرة وتوضع في فرن معتدل الحرارة الى ان يجمد البيض ويجمل بالمعدنوس ويقدم حارا.

البطاطة بالبيض

المقادير :

٦ بطاطة كبيرة مستديرة، ٦ بيض، زبد أو دهن، $\frac{1}{2}$ كوب حليب دافىء، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تسلق البطاطة قليلا ثم تقشر ويحفر وسطها.

٢ – يهرس القسم المستخرج من البطاطة ويضاف اليه الزبد والحليب والملح والفلفل ويصبح بيورية.

٣ – تملأ البطاطة الفارغة بالبيورية مع ترك مسافة كافية للبيض.

٤ – تكسر بيضة في كل حفرة وترش بالملح والفلفل وتوضع في فرن متوسط الحرارة الى ان يجمد البيض ويجمل ويقدم حالا.

تبسي البطاطة بالبيض

المقادير :

٦ بيض، ١ ½ كيلو بطاطة، ١ ½ ملعقة اكل طحين، ٣ كوب ماء لحم أو ماء دجاج أو حليب، ٤ملعقة أكل دهن أو زبد، ٢ ملعقة أكل فتات خبز، ملح، فلفل اسود.

العمل :

١ – يسلق البيض حتى يجمد ثم يقشر ويقطع الى حلقات.

٢ – تسلق البطاطة ثم تقشر وتقطع الى حلقات.

٣ – يسخن الدهن في قدر على النار ثم يضاف اليه الطحين ويقلب معه قليلا.

٤ – يضاف ماء اللحم أو الحليب الى المزيج ويحرك بخفة وهو على النار ويترك يغلي حتى يثخن وتتكون صلصة.

٥ – تصف حلقات البطاطة والبيض في تبسي بشكل طبقات متناوبة وترش كل طبقة بالملح والفلفل.

٦ – تصب الصلصة فوقها ثم ترش بفتات الخبز وتوضع في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر السطح ويقدم حارا.

البيض بالتوست

المقادير :

٦ بيض، ٦قطع خبز لوف، ٢كوب عصير طماطة، بصلة مفرومة، ملح وفلفل اسود، ٢ملعقة اكل دهن.

العمل :

١ – يقلى البصل في الدهن ويضاف اليه عصير الطماطة ويغلى لمدة خمس دقائق ويثخن قليلا.

٢ – يصب المزيج في صينية ويكسر عليه البيض بالترتيب وهو حار ويرش بالملح والفلفل ويوضع في فرن معتدل الحرارة حتى يجمد البيض.

٣ – يحمص الخبز ويدهن وجهه بقليل من الزبد حسب الرغبة ويرفع البيض بملعقة مسطحة وتوضع واحدة على كل قطعة من التوست وتقدم حارة مع التجميل بالمعدنوس والزيتون.

البيض بالسبيناغ

المقادير :

٦ بيض، كيلو سبينا غ، بصلة، ٢ ملعقة اكل دهن، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن.

٢ – يغسل السبينا غ وينظف ويفرم ويضاف الى البصل المحمر في الدهن ويغطى القدر ويترك على نار هادئة الى ان ينضج وينشف.

٣ – يسكب السبينا غ في صينية مع اضافة الملح والفلفل وتعمل فيه ست فجوات منتظمة ويكسر فيه البيض ويرش بالملح والفلفل.

٤ – يوضع في الفرن الى ان يجمد البيض ويقدم حارا.



صينية البيض بالخضر

المقادير :

٨ بيض، بصلة، ١ ½ كوب فطر أو كمة، ٥ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٤ فلفل اخضر، ½ كوب ماء، كوب عصير طماطة، ٣ ملاعق اكل دهن، ٣ ملاعق اكل طحين، ملح وفلفل اسود، ملعقة اكل فتات خبز.

العمل :

١ – يفرم البصل والخضراوات وتخلط مع المعدنوس وتقلى في الدهن قليلا.

٢ – يضاف الطحين الى المزيج ثم يضاف اليه عصير الطماطة والماء والملح والفلفل الى ان يثخن المزيج.

٣ – يسلق البيض ويقطع حلقات ويرص في صينية مدهونة ويصب المزيج فوقه ويرش الوجه بقليل من فتات الخبز ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة ويقدم حارا.

المخلمة

المقادير

½ كيلو لحم، ٦ بيض، بصلة واحدة حسب الرغبة، ملح وفلفل اسود، قليل من عصير الليمون.

العمل:

١ – يفرم اللحم ناعما ويقلى في الدهن جيدا مع البصل ان استعمل حتى ينضج ويمكن اضافة قليل من الماء اذا احتاج الامر.

٢ – يضاف اليه الملح والفلفل والحامض وتعمل فيه فجوات ويكسر البيض فيها.

٣ – تهدأ النار وتغطى المقلاة الى ان يجمد البيض ويقدم حارا مع التجميل.

للتنويع:

يمكن استعمال الطماطة وذلك باضافة كوب منه الى اللحم عند قليه.

كبة البطاطة بالبيض

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة ومهروسة، ٥ بيض، ٢ ملعقة اكل فتات خبز مدقوق، ملح وفلفل اسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – تمزج البطاطة مع الملح والفلفل وتعجن جيدا وتقسم الى اربعة اقسام وتعمل اقراص.

٢ – تسلق ٤ بيضات جيدا وتقشر.

٣ – توضع بيضة في كل قرص وتغلف بالبطاطة وتعمل بشكل بيضوي.

٤ – تغمس كل قطعة في البيض المتبقى بعد الخفق ثم تلوث بفتات الخبز وبعدها تقلى بالدهن الغزير.

٥ – تقدم مع التجميل صحيحة او مقطعة الى اربعة اقسام طوليا.

اللحم بالبيض

المقادير :

٦ بيض، كيلو لحم، بياض بيضة، كوب فتات خبز مدقوق، ¼ كوب حليب او ماء، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يسلق البيض جيدا ثم يقشر وتغمر كل بيضة في البياض.

٢ – يفرم اللحم ناعماً ويمزج مع الخبز ويعجن بالحليب أو الماء ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يعمل من اللحم اقراص وتحشى كل واحدة منها بالبيض المسلوق وتكون بشكل بيضوي ثم تلوث بقليل من فتات الخبز وتقلى في الدهن.

٤ – تقطع طوليا وتقدم مع اي صلصة حسب الرغبة.

البيض بالعجين

المقادير :

عجينة بسكت البيكنك باودر (قسم البسكت)، ٦ بيض، ½ كوب دهن، ٢ ملعقة اكل طحين، بصلة صغيرة، ٣ كوب عصير طماطة، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١- تفتح العجينة بثمن نصف سم ثم تقطع الى ستة اقسام.

٢ – يسلق البيض ويقشر وتوضع كل واحدة في قطعة من العجين وتلف بها جيداً.

٣ – تعمل صلصة الطماطة من البصل والدهن والطحين وعصير الطماطة، وبعد ان تثخن تصب في صينية.

٤ ـ يصف البيض الملفوف بالعجينة في الصينية ويوضع في فرن حار الى ان تحمر العجينة ويقدم حاراً.

البيض المحشى باللحم (١)

المقادير :

٦ بيض، ½ كوب قيمة ناضجة، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، بيضة مخفوقة، ٢ ملعقة اكل فتات خبز، ملح وفلفل اسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – يسلق البيض ويقشر ثم يشق جانبيا بفتحة صغيرة ويستخرج الصفارمع الاحتفاظ بالبياض كاملا.

٢ – يمزج اللحم والملح والفلفل مع صفار البيض المهروس.

٣ – يحشى البيض من الفتحة الجانبية بالمزيج السابق ويغمس بالبيض المخفوق ثم يلوث بفتات الخبز.

٤ – يقلى في الدهن ويقدم حارا مع التجميل.

البيض باللحم (٢)

المقادير :

٦ بيض، ½ كوب قيمة ناضجة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملعقة كوب خردل، فلفل اخضر مفروم، ٢ ملعقة اكل مايونيز، ملح، قليل من الفلفل الاحمر.

العمل :

١ – يسلق البيض ويقطع الى قسمين طوليا ويرفع منه الصفار.

٢ – يهرس الصفار ويخلط مع اللحم والخردل والمايونيز والمعدنوس والفلفل ويتبل بالملح.

٣ – يحشى البيض بالمزيج ويجمل بالباقي ويقدم مع رش الفلفل الاحمر عليه للزينة

البيض بالمايونيز
(الراقي)

المقادير :

٦ بيض، ملعقة كوب خردل، ملعقة اكل عصير ليمون، ٢ ملعقة اكل مايونيز، ملح، معدنوس وزيتون للزينة.

العمل :

١ – يسلق البيض ويقطع الى قسمين عرضيا ويرفع منه الصفار.

٢ – يهرس الصفار جيدا ويخلط مع المايونيز والخردل والعصير بحيث يتجانس ويتبل بالملح.

٣ – يعاد حشو البياض بالمزيج السابق ويمكن عمل ذلك بآلة التزيين الخاصة بشكل زخرفي ثم يجمل بالمعدنوس والزيتون.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة الزيتون او المخللات بعد تقطيعها الى المزيج.

٢ – عند عدم وجود المايونيز تضاف ملعقة اكل زيت الزيتون بدلا منه مع زيادة عصير الحامض قليلا.

بيض تركي

المقادير :

٦ بيض، ٣ ملاعق اكل زبد، ملعقة اكل طحين، ٢ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٢ ملعقة اكل عصير ليمون، ٢ ملعقة اكل ماء، ٦ قطع لحم مسطحة مشوية، قليل من الفلفل الاحمر، ملح.

العمل :

١ – يسلق البيض ويشق البياض باحتراس لاخراج الصفار صحيحا.

٢ – يحرك الطحين في الزبد الحار قليلا ويضاف اليه الملح والفلفل والبياض المفروم ناعما والمعدنوس وعصير الليمون والماء ويترك على نار هادئة حتى يثخن ويتماسك.

٣ – تصف قطع اللحم المشوي في صحن ويوضع الصفار واحدة على كل قطعة ثم يحاط الصفار بالمزيج السابق بشكل مرتب ويجمل ويقدم.

٤ – يمكن استعمال الخبز المحمص التوست بدلا من اللحم المشوي حسب الرغبة.

بيض بالكاري

المقادير :

٦ بيض، مقدار واحد من صلصة الكاري (تراجع الصلصات)، رز مطبوخ.

العمل :

١ – تعمل صلصة الكاري وتترك على نار هادئة

٢ – يسلق البيض ويقشر ويضاف الى الصلصة ويترك معها على النار مدة خمس دقائق مع التحريك.

٣ – يرفع البيض من الصلصة ويقطع نصفين.

٤ – يوضع الرز في صحن على شكل حلقة مجوفة ويرص البيض داخل الحلقة وتصب الصلصة عليها وتقدم حارة.

بيض بالبسطرمة

العمل :

١ – تقطع البسطرمة حلقات وترفع منها القشور وتوضع في مقلاة على النار.

٢ – يضاف البيض المخفوق الى البسطرمة بعد ان تحمر قليلا وتترك على نار هادئة وتغطى الى أن يجمد البيض ويرش بالملح.

تمرية (حنينى)

المقادير :

كوب تمر منزوع النوى، ٣ بيض، ٢ ملعقة اكل دهن.

العمل :

١ – يقلب التمر في الدهن الحار على النار لمدة خمس دقائق.

٢ – يكسر البيض فوق التمر الواحد بجانب الآخر او يحرك بملعقة ليختلط بالتمر ويترك على نار هادئة حتى يجمد البيض ويقدم حارا.

السوفلية

المقادير :

٣ ملاعق اكل زبد، ٣ملاعق اكل طحين، كوب سائل (حليب او خلاصة لحم او دجاج او عصير خضر او ماء)، بيض حسب الوصفة، ثوم او بصل حسب الرغبة.

العمل :

١ – تعمل صلصة ثخينة من الطحين والزبد والسائل (تراجع الصلصات).

٢ – اذا استعمل البصل او الثوم فيفرم ويقلى في الدهن المستعمل في الصلصة.

٣ – ترفع الصلصة من النار ويضاف اليها صفار البيض المخفوق مع التحريك وتعاد الى النار على ان لا تغلى.

٤ – تتبل ثم تضاف المواد المستعملة حسب الوصفات.

٥ – يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى المزيج ويسكب في قالب ويوضع في فرن معتدل الحرارة من ٢٥-٤٥ دقيقة حتى تجمد السوفلية.

٦ – قد يوضع القالب في صينية فيها ماء حار في الفرن حسب الوصفات للمحافظة على نعومتها.

سوفلية البطاطة

المقادير :

٢ كوب بطاطة مهروسة، ٢ ملعقة اكل زبد، ٢ بيض، كوب حليب، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تمزج البطاطة بالزبد وصفار البيض وتحرك جيدا حتى تلين.

٢ – يضاف اليها الحليب والملح والفلفل.

٣ – يخفق بياض البيض ويضاف الى المزيج بهدوء ثم يصب في قالب مدهون ويوضع في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٠–٣٠ دقيقة ثم يقلب في الصحن ويقدم حارا.

سوفلية البطاطة بالجبن

المقادير :

٢ كوب بطاطة مهروسة حارة، ٢ ملعقة اكل زبد، ٤ بيض، ١/٢كوب حليب، ١/٢كوب جبن مبروش، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – تمزج البطاطة بالزبد ويخلط الجبن المبروش مع صفار البيض ويضاف الى البطاطة.

٢ – يضاف الحليب ويمزج جيدا حتى يتماسك ويضاف اليه المعدنوس.

٣ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى المزيج بهدوء ويصب في قالب مدهون ويوضع في صينية فيها ماء حار في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠–٣٠ دقيقة ثم يقلب في الصحن ويقدم حارا.

سوفلية الخضر

المقادير :

ملعقة اكل دهن، ٢ بيض، كوب جبن مبروش، ١/٢ كوب عصير طماطة مطبوخة، ملح وفلفل احمر، بصلة صغيرة، ٢ كوب بزاليا او جزر او بطاطة او خليط من اي نوع من الخضر حسب الرغبة.

العمل :

١ – يفرم البصل ويقلى في الدهن قليلا ثم تضاف اليه الخضر ويحرك ويتبل بالملح والفلفل.

٢ – يضاف عصير الطماطة والجبن المبروش ويحرك.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه صفار البيض المخفوق.

٤ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى المزيج بهدوء ويصب في قالب مدهون.

٥ – يوضع في فرن معتدل الحرارة مدة ٤٠ دقيقة ويقدم حارا بعد نضجه.

للتنويع :

يمكن استعمال الصلصة البيضاء بدلا من عصير الطماطة.

سوفلية الجبن

المقادير :

٣ ملاعق اكل زبد، ٥ ملاعق اكل طحين ١ ١/٤ كوب حليب حار، ١/٢ كوب جبن مبروش ، ٤ بيض، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يحرك الطحين في الزبد على النار ويضاف اليه الملح والفلفل والجبن المبروش على نار هادئة حتى يذوب الجبن.

٢ – يبرد المزيج قليلا ويضاف اليه صفار البيض المخفوق.

٣ – يخفق بياض البيض ويضاف الى المزيج بهدوء ويصب في قالب مدهون.

٤ – يوضع في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة الى ان يجمد.

سوفلية السمك

تتبع مقادير وطريقة عمل سوفلية الجبن مع استعمال ١ ١/٢ كوب سمك مسلوق ومفروم بدلا من الجبن المبروش.

سوفلية اللحم

تتبع مقادير وطريقة عمل سوفلية الجبن مع استعمال كوب من اللحم المفروم الناضج بدلا من الجبن المبروش.

سوفلية الدجاج والديك الرومي

المقادير :

٢ ملعقة اكل دهن، ٢ ملعقة اكل طحين، ١ ١/٢ كوب ماء او خلاصة دجاج، ملح وفلفل اسود وفلفل احمر، ١/٢كوب فتات خبز، ٣ بيض، ٢ كوب دجاج او ديك رومي ناضج ومفروم، ملعقة كوب عصير ليمون، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم او فلفل اخضر مفروم.

العمل :

١ – يحرك الطحين في الدهن على النار ويضاف اليه الملح والفلفل الاحمر والاسود.

٢ – يضاف الحليب مع التحريك ويطبخ حتى يثخن ثم يضاف اليه فتات الخبز.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه صفار البيض المخفوق مع لحم الدجاج وعصير الليمون.

٤ – يبرد قليلا ويضاف اليه بياض البيض المخفوق بهدوء مع المعدنوس او الفلفل الاخضر ويصب في قالب مدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٥ دقيقة حتى يجمد ويقلب ويقدم حارا.

٥ – يمكن تقديم الصلصة البيضاء معه كزينة.

الفصل السادس

البقليات والخضراوات والفواكه

وهي من المواد الغذائية المهمة وتزود الجسم بالفيتامينات والمعادن بصورة رئيسية وهي متعددة الانواع منها الخضراء والصفراء والحمراء والبيضاء ومنها الجذرية والورقية والثمرية وغيرها .

القيمة الغذائية :

١ - تحتوي البقليات على البروتين بكميات كبيرة وتعتبر المصدر النباتي الرئيسي لها .

٢ - تحتوي البقليات والخضر والفواكه على الكاربوهيدرات بأنواعها فتوجد على شكل سكريات كما في الفواكه أو على شكل نشاء كما في البطاطة والبقليات.

٣ - تحتوي اكثرها بصورة عامة على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن بأنواعها .

٤ - تحتوي اكثرها بصورة عامة على السليلوز بنسبة عالية.

٥ - تحتوي بعضها على الدهنيات ولكن بنسب قليلة.



شروط اختيارها :

١ - شراؤها في موسمها اذ تكون رخيصة الثمن.

٢ - اختيارها طازجة وناضجة وصلبة وخالية من العطب.

٣ - أن تكون أوراق الخضراوات طرية غير ذابلة.

٤ - ان تكون حبة البقليات كاملة.

٥ - الاهتمام باختيارها بأحجام متوسطة ومنتظمة الشكل.

٦ - عند عدم وجود الثلاجة يجب شراء كميات قليلة من الخضرة وخاصة في فصل الصيف لانها تتلف بسرعة.

٧ - عند شراء الدرنيات كالبطاطة والجذريات كالجزر يجب ملاحظة خلوها من العطب والطين.

كيفية العناية بها :

١ - ترفع الاجزاء غير الصالحة للاستعمال.

٢ - تحفظ في الثلاجة أو في محل بارد.

٣ - عند حفظ الاوراق الخضراء لمدة أكثر من يومين توضع سيقانها في الماء البارد.

٤ - عند حفظ الفواكه والخضر كالبذنجان والطماطة والخيار وغيرها توضع بحيث لا تمس الواحدة الاخرى.

٥ - لا يجوز حفظ الموز في الثلاجة لانه يتلف.

٦ - لا يحفظ الثوم والبصل في الثلاجة وعند حفظ البصل لفترة طويلة يجب ان يفرش بحيث لا تمسّ الواحدة الاخرى.

اعدادها للطبخ :

١ - تغسل جيدا قبل الطبخ وان بدت نظيفة.

٢ - تنقع الخضر الذابلة في الماء قبل تنظيفها وتقشيرها.

٣ - تحك الخضر والفاكهة ذات القشرة الخفيفة كالشجر والجزر وغيرها اما ذات القشرة السميكة فتقشر بالسكين واحيانا يزال القشر بعد السلق كالبطاطة.

٤ - تنقع الخضر البرعمية كالخس واللهانة والقرنابيط في ماء بارد مع اضافة قليل من الملح لقتل الحشرات وازالتها ولاعادة طراوتها.

٥ - تغسل الخضر الورقية عدة مرات وترفع الاوراق من الماء في كل مرة عند استبدال الماء وسكبه.

٦ - تجنب تقطيع الخضر قطعاً صغيرة وعدم تركها في الماء بعد ذلك لفترة طويلة.

اسباب طبخها :

١ - تتفتح الخلايا النشوية وتنفجر وبذلك تنعم وتصبح صالحة للاكل.

٢ - تتكسر الالياف الصلبة وتصبح طرية.

٣ - يساعد الطبخ على خروج البروتين والمعادن والفيتامينات من داخل الخلايا الليفية.

٤ - تتعقم تعقيما كاملا.

٥ - يتغير طعمها ولونها مما يزيد الشهية.

طرق طبخها :

١ - الشوي بالفرن: تشوى الخضر غالبا بقشرها وهي افضل لحفظ القيمة الغذائية ولكنها تستغرق وقتا اطول، ويمكن استعمال الماء القليل احيانا في تبسي الشوى.

٢ - الشوي بالفحم: وتخسر الخضر بهذه الطريقة قسماً من القيمة الغذائية اذ تتعرض للنار المباشرة وتسيل منها السوائل عند الشوي.

٣ - القلي: وهي طريقة سريعة ولذيذة وتقطع الخضراوات ثم تقلى أو تغمر بالغطاء حسب الوصفة ثم تقلى.

٤ - الطبخ بالبخار: ويتم ذلك بالقدر الخاص به أو توضع الخضر في مصفى ثم يوضع المصفى في قدر يحتوي على الماء فتطبخ بالبخار المتصاعد وتقل الخسارة في القيمة الغذائية.

٥ - الطبخ بالضغط: ويستعمل القدر الخاص به ويستعمل الماء بكمية قليلة حسب نوع الخضر وتستعمل عادة للخضر التي تحتاج الى وقت طويل لنضجها ويتبع فيها التعليمات الملحقة بالقدر الخاص بالضغط.

٦ - السلق: يستعمل الماء فيه للطبخ وبهذه الطريقة تذوب الاملاح والفيتامينات وتخسر قيمتها الغذائية ولذا يجب اتباع الارشادات التالية للمحافظة على القيمة الغذائية: -

أ - استعمال اقل مقدار ممكن من الماء عند السلق.

ب - غلي الماء قبل اضافة الخضر

جـ - تطبخ لفترة قصيرة كافية لتلين الخضر.

د - يجب ان يتبخر اغلب الماء المستعمل.

سلق الخضر الخضراء :

يستعمل القدر بدون غطاء في البداية لتحتفظ الخضر بلونها ولكن ذلك يسبب فقدان بعض العناصر الغذائية واذا احتاجت الى وقت طويل للنضج فان ذلك يسبب تغيرا في اللون ويمكن اضافة عصير الحامض للمحافظة على اللون اما اضافة الصودا للتعجيل بالنضج فان ذلك يسبب تلفاً لبعض العناصر الغذائية.

سلق الخضر البيضاء :

وذلك كالشلغم (اللفت) والبصل والقرنابيط وغيرها وهي عادة تحمل رائحة قوية لاحتوائها على زيوت خاصة وتوضع عادة في ماء مغلي يكفي لتغطيتها فقط وتطبخ في قدر مفتوح الى ان تلين، واذا احتاجت الى وقت طويل فيضاف عصير الحامض في البداية للمحافظة على لونها.

سلق الخضر الصفراء :

كالجزر مثلا وتسلق في قدر اعتيادي وهي لا تتأثر بعوامل الطبخ.

سلق الخضر الحمراء :

كالشوندر وتسلق في قدر ذو غطاء ويفضل استعمال الماء القليل لسلقها ويضاف اليها الحامض قليلا للمحافظة على لونها.

طبخ البقليات :

تطبخ البقليات الخضراء بنفس الطرق التي تطبخ بها الخضراوات. اما البقليات الجافة فتراعى النقاط التالية في طبخها:

١ – تنقى أولا من الحجر والحصى والاوساخ وتغسل جيدا عدة مرات.

٢ – تنقع في ماء بارد لمدة تتراوح من ١٢-٢٤ ساعة حسب نوعها.

٣ – يفضل استعمال ماء النقع في طبخها وخاصة بالنسبة للباقلاء.

٤ – تطبخ على نار هادئة وتحتاج الى وقت طويل.

٥ – يضاف الملح بعد نضجها.

٦ – يضاف اليها الدهن لسد النقص فيها من هذا العنصر الغذائي.

سوتية الخضر :

وهو اصطلاح أجنبي ولكنه شائع الاستعمال ويقصد به اعادة تسخين الخضر المسلوقة والمصفاة باضافة كمية من الدهن او الزبد اليها وتقليبها قليلا على النار.

يمكن استعمال كافة انواع الخضراوات المجمدة والمعلبة في الوصفات القادمة.

كفتة العدس

المقادير :

½ كوب عدس، كوب ماء، بصلة، طماطة واحدة، ٢ ملعقة اكل مسحوق رز، بيضة، فتات خبز مدقوق، دهن، كوب صلصة طماطة (تراجع الصلصات)، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يفرم البصل وينظف العدس ويخلطان مع الطماطة بعد فرمها مع نصف ملعقة من الدهن والماء ويوضع المزيج على النار الى ان ينضج العدس.

٢ – يهرس المزيج ويعاد وضعه على النار الى ان يغلى ويضاف اليه مسحوق الرز ويترك على النار حتى ينضج الرز مع التحريك وتتكون عجينة ثخينة وتتبل.

٣ – يترك المزيج الى ان يبرد ثم تعمل منها اقراص وتلوث بالبيض ثم بفتات الخبز وتقلى في الدهن وتقدم حارة مع صلصة الطماطة.

٤ – يمكن استعمال هذه الوصفة لعمل كبة العدس وذلك بحشوها بالقيمة البسيطة.

المجدرة

المقادير :

١½ كوب عدس، كوب رز أو برغل، ½ كوب زيت الزيتون، بصلتان، ملح.

العمل :

١ – ينظف العدس ويغسل جيدا ثم يوضع في ماء على النار حتى ينضج.

٢ – يضاف الرز المغسول أو البرغل المنقوع قليلا الى العدس ويترك معه حتى ينضج ويمتص ماؤه ويتبل بالملح.

٣ – يحمر الزيت جيدا وتقلى فيه حلقات البصل حتى تحمر.

٤ – يصب الزيت الحار على العدس وهو في القدر ويترك على نار هادئة خفيفة لعدة دقائق.

٥ – يصب في صحن ويسكب باقي الزيت والبصل على سطحه ويقدم حارا أو باردا.

يخني العدس

المقادير :

½ كيلو لحم، ٢ كوب عدس، ٢ بصل، ٣ ملعقة اكل دهن، ملح وفلفل اسود، ماء.

العمل :

١ – يقطع اللحم ويغسل ثم يحمس في الدهن جيدا.

٢ – يفرم البصل ناعما ويقلى مع اللحم حتى يشقر لونه.

٣ – يضاف اليه الماء بكمية كافية لطبخ العدس ويترك على النار حتى يغلى ويتبل بالملح والفلفل.

٤ – يضاف العدس بعد غسله ويترك على النار حتى ينضج اللحم والعدس ويصبح ذو قوام سميك.

الحمص (اللبلبي)

العمل :

يغسل الحمص ثم ينقع لمدة ١٢ ساعة ويوضع على النار الهادئة في كمية من الماء حتى ينضج ثم يضاف اليه الملح وملعقة كوب من الكركم ويترك يغلى معه لمدة نصف ساعة.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة عدة حبات من الفلفل الاحمر لاعطائه النكهة الجيدة.

٢ – تسلق مع الحمص دجاجة بعد ان تنظف وذلك لاعطاء الحمص النكهة الجيدة.

الفاصوليا الخضراء

طريقة السلق :

١ – تغسل الخضرة بعد ازالة الخيوط الجانبية وذلك بقص قطعة صغيرة من أحد طرفيها وسحبها بطول الثمرة لرفع الخيط.

٢ – تقطع بالطول أو بالعرض أو تترك صحيحة حسب الرغبة.

٣ – توضع على النار في قدر مع قليل من الماء الدافيء والملح وتغطى لمدة عشر دقائق ثم يرفع الغطاء وتترك على النار الى ان تنضج ويتوقف الوقت اللازم لنضجها على كبر الثمرة وعمرها ويجوز استعمال خلاصة اللحم بدلا من الماء.

الفاصوليا الخضراء بالجبن

المقادير :

٤ كوب فاصوليا مسلوقة، ¾ كوب جبن مبروش، ٢ ملعقة اكل زبد، ملح.

العمل :

١ – توضع الفاصوليا المسلوقة في صينية مدهونة وتتبل بالملح ويضاف اليها قليل من الجبن.

٢ – يضاف اليها ملعقة من الزبد وتمزج معها.

٣ – يرش فوقها الجبن المتبقي مع ملعقة الزبد بتقطيعها الى قطع على سطح الفاصوليا.

٤ – توضع في فرن حار مدة عشرين دقيقة.

الفاصوليا الخضراء بالصلصة البيضاء

المقادير :

٤ كوب فاصوليا مسلوقة، بصلة، ٣ ملاعق أكل دهن، كوب صلصة بيضاء (تراجع الصلصات) ملح وفلفل اسود.

العمل :

يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن وتضاف اليه الفاصوليا المسلوقة والصلصة وتطبخ على النار سوية وتتبل وتقدم حارة.

الفاصوليا الخضراء بصلصة الطماطة

تستعمل مقادير وطريقة عمل الفاصوليا الخضراء بالصلصة البيضاء مع استعمال كوب من عصير الطماطة وملعقتي اكل عصير الليمون بدلا من الصلصة البيضاء.

متبل الفاصوليا

المقادير :

٢ كوب فاصوليا مسلوقة، بصلة كبيرة، ٢ملعقة أكل زيت، ٢ ملعقة اكل خل او عصير ليمون، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما جدا ويفرك بالملح ثم يغسل ويصفى من الماء.

٢ – تضاف الى الفاصوليا وتتبل بالملح والفلفل.

٣ – يضاف الخل والزيت على الفاصوليا وتخلط جيدا وتقدم باردة.

الفاصوليا الخضراء بالزيت

المقادير :

كيلو فاصوليا، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطة، كوب زيت الزيتون، بصلة وملح وماء، ملعقة كوب سكر حسب الرغبة.

العمل :

١ – تنظف الفاصوليا وتقطع حسب الرغبة.



٢ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الزيت الى ان يشقر.

٣ – تضاف الفاصوليا الى البصل ويغطى القدر ويقلب بين حين وآخر حتى تصفر.

٤ – يضاف الماء حتى يغمر الخضر مع الملح والسكر ويترك على النار الهادئة نصف ساعة.

٥ – تقطع الطماطة حلقات أومكعبات ويمكن استعمال عصيرها وتضاف الى الخضرة ثم تترك على النار حتى تنضج ويبقى قليل جدا من الماء.

٦ – تصب في صحن وتترك لتبرد وتقدم بعد ان تجمل بحلقات الليمون.

سوتية الفاصوليا الخضراء

المقادير :

٤ كوب فاصوليا مسلوقة، ٣ ملاعق اكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ ـ توضع الفاصوليا مع الزبد في قدر كبير على النار وتقلب بهدوء وبسرعة.

٢ – تتبل بالملح والفلفل وتوضع في صحن وتقدم.

مرق الفاصوليا الخضراء

المقادير :

كيلو فاصوليا $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، بصلة، ٢ ملعقة أكل عصير حامض، ملعقة اكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – تنظف الفاصوليا وتغسل وتقطع.

٢ – يقطع اللحم قطعا حسب الرغبة ويقلى ثم يضاف اليه البصل المفروم ويقلب الى ان يحمر البصل فيتبل بالملح والبهارات ويترك على النار حتى ينضج اللحم تقريبا ويحمر ويمكن اضافة قليل من الماء اذا لزم ذلك.

٣ – تضاف الفاصوليا الى اللحم مع قليل من الماء الدافىء وتترك الى ان تذبل.

٤ – يضاف عصير الطماطة والحامض وتترك على النار حتى تنضج مع بقاء كمية كميلة من مائها وتقدم مع الرز.

مطمورة الفاصوليا الخضراء

المقادير :

كيلو فاصوليا، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، بصلة كبيرة، ٢ ملعقة اكل دهن، ٢ كوب ماء، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يفرم اللحم ناعماً أو يقطع قطعا صغيرة.

٢ – تنظف الفاصوليا وتقطع حسب الرغبة.

٣ – يفرم البصل ناعما.

٤ – توضع المقادير السابقة وهي نيئة في قدر بشكل طبقات مع اضافة عصير الطماطة والماء والدهن وتتبل بالملح والبهارات ويوضع القدر على نار هادئة جداً أو في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج وتقدم حارة مع الرز.

الفاصوليا البيضاء (اليابسة)

طريقة السلق :

١ – تنقى وتغسل بالماء البارد للتخلص من الاوساخ.

٢ – تنقع في ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.

٣ – توضع في الماء المغلي وتترك على النار.

٤ – يضاف اليها الملح ويتم نضجها ثم تصفى من الماء وتستعمل حسب الرغبة.

مرق الفاصوليا البيضاء

المقادير :

٢ كوب فاصوليا بيضاء، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة او ٢ ملعقة اكل معجون طماطة، بصلة كبيرة، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون، ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل احمر.

العمل :

١ – تنظف الفاصوليا وتنقع ليلة كاملة وتسلق.

٢ – يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل المفروم ويقلب الى ان يحمر البصل ثم يتبل بالملح والفلفل.

٣ – يترك اللحم على النار ويضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج قليلا ويحمس.

٤ – يضاف اليه الماء اللازم ويترك الى ان يغلي ثم تضاف الفاصوليا.

٥ – تترك على النار حتى تنضج الفاصوليا تقريباً ثم يضاف اليها عصير الطماطة أو معجون الطماطة والحامض وتترك على النار حتى تنضج جيدا ويبقى كمية كافية من الماء وتقدم مع الرز.

مطمورة الفاصوليا البيضاء

المقادير :

٢ كوب فاصوليا بيضاء، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٢ ملعقة اكل دهن، بصلة كبيرة، ٣ كوب ماء، ملح وفلفل احمر.

العمل :

١ – يقطع اللحم حسب الرغبة.

٢ – تنقع الفاصوليا ليلة كاملة وتسلق.

٣ – يفرم البصل ناعما.

٤ – توضع المقادير السابقة في قدر على شكل طبقات متبادلة ويضاف اليها الماء والدهن وعصير الطماطة وتتبل بالملح والفلفل.

٥ – يوضع القدر على نار هادئة أو في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج ويقدم حاراً.

سوتية الفاصوليا البيضاء

المقادير :

كوب فاصوليا بيضاء، ٢ ملعقة أكل زبد، ملح وفلفل أبيض.

العمل:

١ – تنظف الفاصوليا وتسلق جيدا.

٢ – يسخن الزبد وتضاف اليه الفاصوليا الناضجة والملح والفلفل وتقلب معها على النار لعدة دقائق.

٣ – تصب في صحن وتزين بالمعدنوس المفروم.

بلاكي الفاصوليا بالزيت

المقادير :

٢ كوب فاصوليا يابسة، بصلة كبيرة، فص ثوم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٣ملاعق أكل عصير حامض، $\frac{3}{4}$ كوب زيت الزيتون، ملح وفلفل احمر، ٢ جزر.



العمل :

١ – تنظف الفاصوليا وتنقع ليلة كاملة ثم تسلق.

٢ – يفرم البصل والثوم والطماطة والجزر وتضاف الى الفاصوليا في قدر.

٣ – تغطى بالماء حتى تغمرها بحوالي الانج الواحد وتترك على النار الهادئة.

٤ – بعد ان يقرب نضجها يضاف الزيت ويتبل بالملح والفلفل وتترك على النار حتى تنضج وتنشف تقريباً.

مرق الباقلاء

المقادير :

كيلو باقلاء خضراء، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، بصلة، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون، ملح، دهن.

العمل :

١ – تغسل وتفرم الباقلاء حسب الرغبة.

٢ – يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل المفروم ويقلب الى ان يحمر البصل ثم يتبل.

٣ – تضاف الباقلاء مع نصف كوب من الماء الى اللحم وتترك حتى تلين.

٤ – يضاف اليها عصير الطماطة والحامض والماء بحسب الحاجة وتترك على النار حتى تنضج وتقدم مع الرز.

باقلاء الزيت

تعمل بنفس الطريقة والمقادير للفاصوليا الخضراء بالزيت مع اضافة الشبنت المفروم على الباقلاء بعد وضعه في الصحن.



يخني الباقلاء

المقادير :

كيلو باقلاء خضراء خشنة، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، بصلة، قليل من الحامض، ٣ ملاعق أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة، شبنت مفروم.

العمل :

١ – تفلس الباقلاء وتغسل ثم تزال القشرة عن اللب.

٢ – يفرم البصل ويقلى في الدهن ويضاف اليه اللحم المقطع ويحمس.

٣ – يضاف قليل من الماء الى اللحم حتى ينضج.

٤ – تضاف الباقلاء الى اللحم وتقلب معه حوالي خمس دقائق ويضاف الشبنت.

٥ – يضاف اليها قليل من الماء وبعد ان تغلى يضاف اليها عصير الطماطة والحامض والملح وتترك تغلى حتى تنضج وتقدم حارة مع الرز.

فصوص الباقلاء بالزيت

المقادير :

كيلو باقلاء خضراء خشنة، ١/٢ كوب زيت الزيتون، بصلة كبيرة، كوب لبن، شبنت، ملح وماء.

العمل :

١ – تفلس الباقلاء وتغسل وتوضع في قدر مع زيت الزيتون والملح.

٢ – يفرم البصل ناعما ويضاف الى الباقلاء ويغمر بالماء حتى يتغطى به.

٣ – يوضع القدر على نار هادئة حتى ينضج وينشف ماؤه، ويمكن اضافة الماء المغلي عند الحاجة مع المحافظة على الفصوص.

٤ – تصب في صحن وتترك لتبرد ثم يصب اللبن المخفوق عليها وتزين بالشبنت المفروم وتقدم باردة.

بيورية الباقلاء

المقادير :

كيلو باقلاء خضراء خشنة، ١/٢ كوب زيت الزيتون، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تفلس الباقلاء وتغسل ويضاف اليها الماء وتترك على النار حتى تنضج وينشف ماؤها تقريبا.

٢ – ترفع من على النار وتبرد قليلا ثم تزال القشرة الخارجية للب ثم تهرس جيدا ويضاف اليها الزيت والحامض والملح.

٣ – تصف في صحن وتزين وتزخرف وتقدم مع اللحوم أو غيرها.

تبسي الباقلاء

المقادير :

٤ كوب باقلاء مفلسة، ٣ ملاعق أكل طحين، ٤ ملاعق أكل دهن، ملعقة أكل زبد، ١/٤ كوب حليب، ٢ بيض، ١/٢ كوب فتات خبز ناعم، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تسلق الباقلاء جيدا وتهرس.

٢ – يذوب الدهن ويضاف اليه الطحين والحليب لعمل صلصة بيضاء ثخينة.

٣ – تمزج الصلصة مع الباقلاء المهروسة وتتبل وتخلط مع البيض المخفوق.

٤ – يصب المزيج في صينية مدهونة ويرش عليه فتات الخبز وقطع صغيرة من الزبد ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة.

الطعمية (فلافل)

المقادير :

كوب فول او باقلاء يابس، كوب لكل من المعدنوس والنعناع والشبنت والكرات والكزبرة الخضراء، بصلة، رأس ثوم وملعقة كوب كزبرة جافة، ١/٢ ملعقة كوب كمون، ملح وبهارات مخلوطة دهن للقلي.

العمل :

١ – تغسل الباقلاء وتنقع لمدة ١٢ ساعة وتفلس.

٢ – تغسل الخضر جيدا وتفرم جميعها وتضاف مع الثوم والبصل المفروم الى الباقلاء المفلسة.

٣ – يفرم مزيج الباقلاء بالماكنة عدة مرات حتى يصبح خليطا متجانسا ويمكن ان توضع في صانعة الاغذية.

٤ – يتبل بالملح والكمون والبهارات والملح والكزبرة الناشفة وتعجن باليد.

٥ – تعمل اقراص وتقلى في الدهن الغزير مع بل اليد حتى لا تلتصق الاقراص.

٦ – تصف في صحن وتجمل بالمعدنوس.



تشريب الباقلاء

المقادير :

١/٢ كيلو باقلاء جافة أو كيلو باقلاء خضراء خشنة، ٢ رغيف خبز، ٢ ملعقة اكل دهن، ملعقة اكل بطنج ناعم، ملح، بصل اخضر او يابس.

العمل :

١ – تفلس الباقلاء ان كانت خضراء وتسلق في كمية كبيرة من الماء ثم تتبل بالملح.

٢ – اذا كانت الباقلاء جافة تنقع لمدة ٢٤ ساعة او اقل ثم تسلق مع ملاحظة بقاء كمية كافية من الماء.

٣ – ينقع الخبز بعد تقطيعه نصفين في ماء السلق المغلي لمدة دقيقتين ثم يصف في صحن عميق وتصف فوقه الباقلاء.

٤ – يسخن الدهن حارا ويسكب فوقه ويرش عليه البطنج.

للتنويع :

١ – يمكن قلي الخبز قبل غمره بالماء.

٢ – يقطع البصل ناعما ويخلط بالليمون الحامض المريش ويسكب على وجه الصحن وبين طبقات الخبز.

٣ – يمكن قلي البصل بالدهن ويسكب على وجه الصحن.

مرق البزاليا

المقادير:

كيلو بزاليا خضراء، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطة، بصلة، ملح، دهن، حامض حسب الرغبة.

العمل :

١ – تفلس البزاليا وتغسل.

٢ – يفرم البصل ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه اللحم المقطع ويحمس ويتبل.

٣ – يضاف الى اللحم قليل من الماء حتى ينضج تقريباً.

٤ – تضاف البزاليا الى اللحم ويصب عليها عصير الطماطة والحامض ان استعمل وتترك على النار حتى تنضج ويمكن اضافة الماء عند الحاجة.

٥ – تقدم حارة مع الرز.

سوتية البزاليا

المقادير :

كيلو بزاليا، ٢ ملعقة اكل دهن او زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تفلس البزاليا وتغسل وتسلق في قليل من الماء المغلي والملح حتى تنضج ثم يترك القدر مكشوفا.

٢ – تصفى من ماء السلق ويضاف اليها الزبد وتقلب على نار هادئة لمدة دقيقتين على ان لا تهرس وتتبل بالملح والفلفل وتقدم.

٣ – يمكن استعمال سوتية الجزر معها للحصول على زينة لطيفة.

بيورية البزاليا

المقادير :

كيلو بزاليا، ٤ملاعق أكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تغسل البزاليا المفلسة وتسلق.

٢ – تهرس البزاليا جيدا ويضاف اليها الزبد والملح والفلفل وتحرك على النار الهادئة قليلا حتى يغلظ قوامها.

٣ – تقدم مع اللحوم او الاصناف الاخرى.

قوالب البزاليا

المقادير :

٣ كوب بزاليا مفلسة، ٢ ملعقة اكل زبد، ٢ صفار بيض، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تغسل البزاليا المفلسة وتسلق وتهرس.

٢ – يذوب الزبد على النار ثم يبرد قليلا ويضاف اليه صفار البيض المخفوق ويخلط جيدا ثم يضاف الى مهروس البزاليا.

٣ – يقسم المزيج ويوضع في قوالب صغيرة مدهونة.

٤ – توضع القوالب في صينية بها ماء حار في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة.

٥ – تترك القوالب لتبرد قليلا بعد رفعها من الماء، ثم تقلب وتقدم بالطريقة المرغوبة وتصلح عادة لتزيين الاصناف الاخرى.

مطمورة البزاليا

المقادير :

٤ كوب بزاليا مفلسة، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، بصلة كبيرة، ٢ ملعقة اكل دهن، ٢ كوب ماء، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

تستعمل طريقة عمل مطمورة الفاصوليا.

ملاحظة :

تتوفر البزاليا المعلبة والمجمدة وبأسعار مقبولة ويمكن استعمالها في كافة الاصناف السابقة بدلا من البزاليا الطازجة ولا تحتاج للسلق عند الاستعمال وتستعمل كذلك بكثرة في تزيين الاصناف وخاصة اللحوم.

اللوبياء

اللوبياء الخضراء المسلوقة

١ – تغسل اللوبيا جيدا بعد رفع المعطوبة منها.

٢ - ترتب في قدر على شكل باقة دون الحاجة الى ربطها ويضاف اليها الماء البارد حتى يغمرها وتوضع على النار الهادئة.

٣ - يضاف الملح عند قرب نضجها ثم تصفى من الماء وتقدم مع حلقات البصل والطماطة.

٤ - لتجميل منظر اللوبيا تعمل على شكل حزم وتربط بعيدان المعدنوس اوالنعناع.

مرق اللوبياء (قيمة)

المقادير :

كيلو لوبيا خضراء، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{3}{4}$ كيلو طماطة، بصلة، ٢ ملعقة اكل ليمون، ملح وبهارات مخلوطة، دهن.

العمل :

١ - تغسل اللوبيا وتفرم ناعما.

٢ - يفرم البصل ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه اللحم المفروم أو المقطع قطعا صغيرة حسب الرغبة ويحمس جيدا.

٣ - تضاف اللوبيا مع قليل من الماء حتى تنشف ثم تقلب جيدا حتى تحمس وتلين.

٤ - يضاف عصير الطماطة مع الملح والبهارات والحامض وتترك تغلى حتى تنضج ويمكن اضافة الماء المغلي عند الحاجة ويلاحظ بقاء كمية قليلة من الماء وتقدم حارة مع الرز.

مطمورة اللوبيا

تستعمل مقادير وطريقة عمل مطمورة الفاصوليا الخضراء

اللوبيا بالصلصة البيضاء

تستعمل مقادير وطريقة عمل الفاصوليا بالصلصة البيضاء.

تشريب اللوبيا الحمراء

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لوبيا جافة، ٢ رغيف خبز، بصلة، دهن، ٥ ليمون حامض أو ٣ ملاعق اكل خل.

العمل :

١ - تنقى اللوبيا وتغسل جيدا وتسلق في كمية كافية من الماء.

٢ - يقطع الخبز وينقع في ماء السلق المغلي ويمكن قلي الخبز قبل ذلك.

٣ - يرفع الخبز من الماء بعد دقيقتين ويوضع في صحن وتسكب عليه اللوبيا.

٤ - يفرم البصل ناعما ويقلى بالدهن ويصب على سطح الصحن بالتساوي.

٥ - يغمر الصحن بعصير الحامض او بالخل ويقدم حاراً.

للتنويع :

يمكن فرم بصلة وخلطها بالليمون الحامض المريش ثم تصب على صحن التشريب.

القرنابيط

طريقة السلق :

١ - يترك رأس القرنابيط في ماء بارد مملح لمدة نصف ساعة على أن يكون رأسه الى الاسفل.

٢ - يغسل بعد ذلك بالماء البارد ويوضع في قدر ويغمر بالماء المملح.

٣ - يترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا.

٤ - يصفى من الماء ويستعمل حسب الوصفة.

سوتية القرنابيط

يسلق القرنابيط بالطريقة السابقة ثم يقطع حسب الرغبة ويسخن الزبد في القدر ويقلب القرنابيط معه قليلا ويقدم كصحن مساعد ويلائمه رش الفلفل الاسود عليه.

القرنابيط بالصلصة البيضاء

المقادير :

رأس قرنابيط متوسط مسلوق، مقدار من الصلصة البيضاء المتوسطة الثخن (تراجع الصلصات)، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ - يقطع القرنابيط بالشكل المرغوب ويمزج مع الصلصة البيضاء.

٢ - يصف في صحن أو مع صنف آخر للزينة ويرش بالمعدنوس المفروم.

٣ - أو يترك القرنابيط صحيحا وتصب فوقه الصلصة.

٤ - يوضع القالب في فرن بعد رش الجبن وفتات الخبز عليه حتى يحمر سطحه.

القرنابيط بفتات الخبز

المقادير :

رأس قرنابيط متوسط مسلوق، $\frac{3}{4}$ كوب فتات خبز، ٦ ملاعق زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يقلى فتات الخبز في الزبد ويتبل بالملح والفلفل.

٢ - يوضع القرنابيط في صحن ويسكب عليه المزيج السابق.

القرنابيط بالجبن

المقادير :

رأس قرنابيط متوسط مسلوق، بصلة، ٢ كوب حليب، كوب جبن مبروش، ٤ ملاعق اكل طحين، صفار بيضة، ٤ ملاعق أكل دهن أو زبد، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ملح، فلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما ويقلى في ملعقتين من الدهن ويضاف اليه الطحين حتى يشقر.

٢ – يرفع من النار ويضاف الحليب تدريجيا مع التحريك المستمر ويعاد على النار الى أن يثخن ويرفع من النار ويضاف اليه الجبن المبروش وصفار البيض المخفوق ويحرك.

٣ – يعاد على النار لعدة دقائق مع التحريك حتى يثخن ويتبل.

٤ – يصب نصف المزيج في قالب مدهون وتصف عليه قطع القرنابيط المسلوق وتغطى ببقية الصلصة.

٥ – يرش بفتات الخبز وتوضع ملعقتي الزبد أو الدهن فوق الجميع على شكل كتل صغيرة ويوضع في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه ويقدم حارا.

٦ – يمكن استعمال الجبن في الصلصة حسب الرغبة.

القرنابيط المقلي

١ – يقطع القرنابيط المسلوق الى أزهار منتظمة الشكل.

٢ – تلوث القطع بالبيض المملح ثم بفتات الخبز وتقلى في الدهن الحار.

٣ – يمكن قلي القرنابيط بدون استعمال البيض.

٤ – تقدم كصنف أو تستعمل لتجميل اطباق اللحوم.

تبسي القرنابيط

المقادير :

رأس قرنابيط متوسط مسلوق، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، بصلة، ٤ ملاعق أكل دهن، كوب عصير طماطة، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، فص ثوم، ملح وفلفل اسود، $\frac{1}{2}$ كوب ماء.

العمل :

١ – يقطع القرنابيط ويقلى في الدهن.

٢ – يفرم البصل والثوم ويقلى في الدهن المتخلف.

٣ – يضاف اليه اللحم المفروم مع قليل من الماء حتى ينضج ويحمر.

٤ – يوضع القرنابيط في صينية مع اللحم بشكل طبقات متبادلة ويضاف اليه عصير الطماطة والماء ويتبل.

٥ – تغطى الصينية وتوضع على نار هادئة أو في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويرش المعدنوس على وجهها وتقدم حارة.

مرق القرنابيط

المقادير :

رأس قرنابيط متوسط ومسلوق، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، بصلة، ٢ ملعقة اكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يفرم البصل ويقلى في الدهن.

٢ – يقطع اللحم قطعا متوسطة أو يفرم ناعما ويضاف الى البصل ويحمر.

٣ – يضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج اللحم جيدا.

٤ – يضاف اليه الملح والبهارات وعصير الطماطة ويغلى لمدة عشر دقائق.

٥ – يضاف القرنابيط بعد تقطيعه حسب الرغبة ويترك على النار الى ان ينضج وينشف ماؤه ويقدم حارا مع الرز.

القرنابيط بالطماطه

المقادير :

رأس قرنابيط متوسط ومسلوق، فص ثوم، ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ كوب عصير طماطة، $\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يقطع القرنابيط قطعا صغيرة ويفرم الثوم ويقلى معا في الدهن.

٢ – يوضع عصير الطماطة على النار حتى يثخن ويبقى منه حوالي كوب واحد.

٣ – يضاف العصير الى القرنابيط مع الجبن المبروش ويتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة الى ان يذوب الجبن ويقدم حارا.

اللهانة (الملفوف)

طريقة السلق :

١ – تزال الاوراق الخارجية الخضراء وتفصل الاوراق الباقية وتغسل جيدا بالماء البارد.

٢ – تقطع أو تترك صحيحة حسب الاستعمال.

٣ – توضع في قدر ماء مغلي مع اضافة الملح وتترك تغلي حتى تنضج ثم تصفى.

٤ – يمكن تقديمها مسلوقة بعد أن تتبل بالملح والفلفل الاحمر أو الاسود والزبد.

اللهانة بالصلصة البيضاء

المقادير :

رأس لهانة متوسطة ومسلوقة، ٢ مقدار صلصة بيضاء (تراجع الصلصات)، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ٣ ملاعق أكل زبد، فلفل أحمر.

العمل :

١ – تقطع اللهانة قطعا صغيرة وتوضع في صينية فرن وتضاف اليها الصلصة البيضاء.

٢ – ترش بفتات الخبز وقطع الزبد والفلفل الاحمر وتوضع في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة.

٣ – يمكن رش $\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش بدلا من فتات الخبز.

مشوى اللهانة

المقادير :

رأس لهانة متوسطة ومسلوقة، ٢ بيض، ٢ كوب حليب، ملح وفلفل احمر.

العمل :

١ – تصفى اللهانة المسلوقة حسب الرغبة.

٢ – توضع في صينية فرن وتتبل بالملح والفلفل الاحمر.

٣ – يمزج الحليب والبيض المخفوق وقليل من الملح ويسكب فوق اللهانة.

٤ – يوضع القالب في صينية فيها ماء حار وتوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة حتى تجمد الصلصة.

للتنويع :

يمكن استعمال كوب من عصير الطماطة المطبوخة مع بصلة مفرومة بدلا من الحليب.

تبسي اللهانة

المقادير :

رأس لهانة متوسط ومسلوق، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم، بصلة، كوب عصير طماطة، $\frac{1}{2}$ كوب ماء، ٣ ملاعق أكل دهن، ملح وفلفل أحمر.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن ويضاف اليه اللحم المفروم حتى يحمس.

٢ – يضاف اليه قليل من الماء ويترك حتى ينضج.

٣ – توضع احدى أوراق اللهانة في قعر الصينية المدهونة.

٤ – تقطع اللهانة وتصف مع اللحم المفروم على شكل طبقات في الصينية.

٥ – يخلط عصير الطماطة والماء ويصب فوق الخليط ويتبل بالملح والفلفل.

٦ – يغطى السطح بورقة كبيرة من اللهانة وتغطى الصينية وتوضع على نار هادئة أو في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج وينشف ماؤه.

اللهانة بالفرن

المقادير :

رأس لهانة صغير مسلوق، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم، ٣ كوب عصير طماطة، ٢ بصلة، $\frac{1}{2}$ كوب ماء، ملح وفلفل أحمر، دهن، ٢ جزر.

العمل :

١ – تفرم بصلة واحدة وتقلى في الدهن.

٢ – يضاف اليها اللحم المفروم مع قليل من الماء وكوب من عصير الطماطة وتطبخ وتحمر وتتبل بالملح والفلفل.

٣ – تحفر اللهانة من الوسط من جهة الساق باستعمال سكينة حادة ويملأ الفراغ بالقيمة وتشد بعيدان المعدنوس او الخيط للمحافظة على شكلها الخارجي.

٤ – تقطع البصلة الاخرى والجزر الى حلقات وتوضع في قعر الصينية ويوضع رأس اللهانة فوقها.

٥ – يصب عصير الطماطة المتبقي بعد اضافة الملح والفلفل على الصينية ويغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

٦ – يفك الخيط وتوضع اللهانة في صحن قطعة واحدة وتصب الصلصة المتخلفة حولها وتقدم حارة.

الجزر

طريقة السلق :

١ – ينظف الجزر بحك القشرة الخارجية بالسكين وازالة الاوراق الزائدة ويقطع حسب الرغبة.

٢ – يغسل جيداً ثم يوضع في ماء مغلى مملح ويغطى القدر ويترك على النار لمدة نصف ساعة.

٣ – يصفى من الماء ويستعمل.

٤ – يمكن سلق الجزر بقشره بعد غسله جيدا والتخلص من الطين ثم يقشر بعد السلق.

بيورية الجزر

المقادير :

كيلو جزر مسلوق، ٣ ملاعق أكل زبد، فلفل اسود، ملح.

العمل :

١ – يهرس الجزر جيداً.

٢ – يضاف اليه الفلفل والزبد ويعاد على نار هادئة مع التقليب لعدة دقائق ويقدم ويستعمل غالبا للتجميل.

سوتية الجزر

المقادير :

كيلو جزر مسلوق، ٣ ملاعق أكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم الجزر حسب الرغبة.

٢ – يضاف اليه الملح والفلفل والزبد ويعاد على النار ويقلب عدة دقائق ويقدم.

الجزر بالجبن

$\frac{1}{2}$ كيلو جزر مسلوق، $\frac{1}{2}$ كيلو بزاليا مسلوقة، بصلة، ٣ ملعقة أكل دهن، ٣ ملعقة أكل طحين، $1\frac{1}{2}$ كوب حليب، ٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، $\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز، ملعقة أكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم البصل ويقلى في الدهن ويضاف اليه الطحين ويقلب.

٢ – يضاف الحليب اليه بعد رفعه من النار ويحرك ثم يعاد على النار الى ان يثخن.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه البيض المخفوق ويعاد على النار لعدة دقائق ثم يرفع ويضاف اليه الجبن المبروش ويحرك.

٤ – يقطع الجزر المسلوق ويمزج مع البزاليا ويضاف الى الصلصة.

٥ – يصب المزيج في قالب مدهون ويرش فوقه فتات الخبز مع قطع الزبد ويوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ويقدم حارا.

قالب الجزر

المقادير :

كيلو جزر مسلوق، بصلة، ٤ بيض، كوب حليب، ملح وفلفل اسود، كوب سوتيه بزاليا.

العمل :

١ – يقطع الجزر ويفرم البصل ويخفق البيض.

٢ – تمزج المواد وتتبل بالملح والفلفل الاسود.

٣ – تصب في قالب مدهون ويفضل النوع المجوف.

٤ – يوضع في فرن معتدل الحرارة مدة ٤٠ دقيقة الى ان يجمد.

٥ – يقلب في صحن ويملأ التجويف بسوتية البزاليا ويقدم حارا.

الشوندر (الشمندر)

طريقة السلق :

١ – ينقع الشوندر في ماء بارد مدة نصف ساعة للتخلص من الطين.

٢ – يغسل جيداً ويحك القشر ويغسل مرة اخرى.

٣ – يوضع في ماء مغلي على النار الى ان ينضج ويمكن استعمال الماء المتبقي لعمل الشربت (باضافة عصير الحامض والسكر حسب الرغبة).

٤ – يمكن سلقه مع القشر بعد التنظيف الجيد وفي هذه الحالة لا يمكن الاستفادة من ماء السلق لترسب بعض المواد الطينية.

٥ – يصفى الشوندر من الماء ويقطع ويستعمل عادة للزينة والسلطات والمقبلات.

الشلغم (اللفت)

طريقة السلق المايع.

المقادير :

كيلو شلغم، قليل من الدبس أو التمر او السكر.

العمل :

١ – يغسل الشلغم جيدا وتحك الاقسام الخشنة.

٢ – يشق بالعرض قليلا ويوضع في قدر مع مقدار من الماء بحيث يغمره ويترك يغلى حتى ينضج.

٣ – يضاف اليه الدبس او التمر او السكر بالمقدار الملائم للذوق ويغلى معه حوالي ربع ساعة ثم يرش بالملح ويقدم حارا.

البصل

طريقة السلق :

١ – يزال القشر الخارجي ويقطع الرأس وقسم من الاسفل.

٢ – يوضع في ماء بارد في قدر على النار ويترك يغلى مدة عشر دقائق.

٣ – يجب ان يشق طوليا بالسكين قبل سلقه عندما يراد تفريط طبقاته لاستعماله في المحشيات.

قلي البصل :

١ – يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة أو يفرم ناعما بالسكين أو يترك البصل الصغير صحيحا حسب الرغبة.

٢ – يقلى في الدهن الحار حتى يشقر لونه ويرفع منه.

٣ – يمكن تقطيع البصل حلقات ثخينة ويلوث بالبيض المخفوق وفتات الخبز ويقلى بالدهن ويستعمل للتجميل.

شوي البصل :

١ – يوضع البصل بقشره في صينية ويدخل في الفرن حتى ينضج.

٢ – يقشر البصل أو يترك صحيحا ويمرر في سيخ ويشوى على الفحم أو في الفرن.

٣ – أو يدفن في التنور الحار أو في النار المتخلفة من الفحم.

يخني البصل

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو بصل، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٣ملاعق أكل دهن، ماء وملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ – يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل المقطع الى حلقات أو قطع كبيرة ويقلب الى ان يحمر.

٢ – يضاف اليه قليل من الملح والماء والبهارات وعصير الطماطة ويترك يغلى حتى ينضج اللحم.

البصل الاخضر بالزيت (البراصا)

٤ باقة بصل أخضر خشن، كوب زيت الزيتون، ملح وفلفل اسود، ٢ملعقة أكل رز، كوب ماء، ملعقة أكل سكر حسب الرغبة.

العمل :

١ – ينظف البصل وتزال الاوراق الخضراء ويغسل.

٢ – يوضع الزيت في قدر ويصف عليه البصل ويوضع على النار.

٣ – يضاف الماء بعد ان يسخن الزيت ويتبل بالملح والفلفل الاسود.

٤ – يغسل الرز ويضاف الى القدر ويغطى ويترك ينضج على نار هادئة.

٥ – يسكب في صحن ويقدم باردا.

٦ – يمكن اضافة ٢ رأس جزر بعد فرمه ناعما الى البصل عند وضعه على النار.

٧ – يمكن استعمال الاسبراكس في هذه الوصفة ايضاً.

البصل الاخضر باللحم

المقادير :

٤ باقة بصل أخضر خشن، ١/٤ كيلو لحم مقطع، بصلة كبيرة، ٣ ملاعق أكل دهن، عصير ليمونة، ملح وماء.

العمل :

١ – يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم تضاف البصلة المفرومة ناعما الى ان تحمر.

٢ – ينظف البصل الاخضر وتزال الاوراق الخضراء ثم يقطع الباقي قطعا صغيرة.

٣ – يضاف الى اللحم ويسكب عليه مقدار كوبين من الماء وعصير الحامض ويتبل بالملح.

٤ – يترك على النار الهادئة حتى يمتص ماؤه وينضج ويبقى فيه قليل من المرق ويقدم حارا.

البطاطة

طريقة السلق :

تغسل البطاطة جيدا وتوضع في ماء بارد على النار حتى تنضج وتستعمل حسب الرغبة.

بيورية البطاطة

المقادير :

١/٢ كيلو بطاطة مسلوقة، ٢ ملعقة أكل زبد أو دهن، ١/٤ كوب حليب، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تقشر البطاطة وتهرس جيدا.

٢ – يدفأ الحليب مع الزبد ويضاف الى البطاطة ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يعاد وضعه على النار دقيقتين مع التحريك الجيد ويفضل استعمال ملعقة الخشب.

٤ – يمكن اضافة كمية اخرى من الحليب ليصبح خفيفا.

٥ – يقدم كصنف خفيف أو مع أطباق أخرى للزينة.

سوتية البطاطة

المقادير :

١/٢ كيلو بطاطة مسلوقة ويفضل النوع الصغير الناعم، ٢ ملعقة اكل زبد، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وفلفل ابيض.

العمل :

١ – تقشر البطاطة وتترك صحيحة ان كانت صغيرة وتقطع مكعبات اذا كانت كبيرة.

٢ – تضاف البطاطة الى الزبد المذاب وتقلب معه وتتبل بالملح والفلفل.

٣ – ترش بالمعدنوس المفروم وتقدم.

البطاطة بالبصل

المقادير :

٣/٤ كيلو بطاطة، ١/٤ كيلو لحم، ١/٢ كيلو بصل، ٢ ملعقة اكل دهن، كوب ماء، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تقشر البطاطة والبصل وتقطع حلقات ثخينة.

٢ – يقطع اللحم قطعا متساوية.

٣ – يوضع الجميع في تبسي مدهون أو قدر على شكل طبقات متبادلة وتتبل كل طبقة بالملح والفلفل.

٤ – يسكب عليه الماء ويوضع على نار هادئة ويغطى ويترك حتى ينضج ويستغرق حوالي الساعة ويقدم.

للتنويع :

تضاف الى الطريقة السابقة ١/٤ كيلو طماطة يقطع نصفها حلقات وتصف فوق الجميع ويعصر النصف الباقي ويستعمل مع الماء ويمكن وضع التبسي في الفرن.

مرق البطاطة

المقادير :

كيلو بطاطة، ١/٤ كيلو لحم، ٤ ملاعق اكل دهن، ١/٢ كيلو طماطة أو ٢ ملعقة أكل معجون طماطة، بصلة، ماء، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ - يغسل اللحم ويقطع ثم يقلى في الدهن.

٢ - يضاف البصل المفروم ناعما الى اللحم ويقلب معه حتى يحمر.

٣ - يضاف عصير الطماطة أو المعجون المخفف بالماء مع الملح والبهارات وتترك على النار لمدة ربع ساعة.

٤ - تقشر البطاطة وتغسل وتقطع حسب الرغبة وتضاف الى اللحم ويغطى القدر حتى تنضج البطاطة.

٥ - يمكن قلي البطاطة قبل وضعها مع اللحم وتستغرق اذ ذاك وقتا أقل.

أنواع البطاطة المقلية

١ ـ عيدان البطاطة (الفرنسية)

تقشر البطاطة ثم تقطع الى عيدان طويلة سمك نصف انج تقريبا ثم توضع في ماء بارد لمدة ساعة، ثم تصفى من الماء وتنشف بفوطة وتقلى في الدهن الغزير ويفضل استعمال القدر الخاص بذلك (ان وجد) وتقلب حتى يحمر لونها ثم تصفى من الدهن ويرش عليها الملح والفلفل.

٢ ـ الجبس

تقشر البطاطة وتقطع شرائح خفيفة جداً بسكين خاصة وتنقع في الماء البارد ثم تقلى في الدهن الغزير كالطريقة السابقة.

٣ ـ كرات البطاطة

تقشر البطاطة وتقطع الى كرات منتظمة بسكين خاصة وتنقع في ماء بارد وتقلى في الدهن الغزير ويمكن تقطيعها الى مكعبات منتظمة عند تعذر الحصول على السكين الخاصة.

٤ ـ سلسلة البطاطة

تقشر البطاطة وتقطع حلقات خفيفة كالجبس وتنقع في الماء البارد ثم تعمل حفرة في وسط كل قطعة بسكين أو بقطاعات البسكت بحيث تشكل حلقة. يشق جانب الحلقة وتعبر الواحدة بالاخرى وتكون سلسلة تقلى مرة واحدة في الدهن الغزير وتصلح لتجميل بعض الاصناف.

٥ ـ وردة البطاطة

تقشر البطاطة من القشرة الخارجية ثم يستمر في قصها كطريقة تقشير التفاح مبتدئين من القسم الخارجي بشكل حلزوني حتى النهاية فتكون وردة تغمر في الماء البارد ثم تقلى في الدهن الغزير وتصلح كزينة جميلة.

كبة البطاطة (بتيتة جاب)

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة، ٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كوب لوز، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، فتات خبز مدقوق، دهن للقلي، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ - تعمل القيمة من اللحم واللوز والبهارات والمعدنوس.

٢ - تهرس البطاطة وتعجن بالبيض جيدا مع اضافة الملح وتترك لتبرد تماما.

٣ - تعمل اقراص من البطاطة وتحشى بالقيمة على شكل مدور او بيضوي وتلوث بفتات الخبز الناعم وتقلى في الدهن الغزير وتقدم حارة.



كفتة البطاطة

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة، ٢ بيض، فتات خبز، ملح وفلفل اسود، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، دهن.

العمل :

١ - تذاب ملعقتين أكل دهن وتخلط بالبطاطة بعد هرسها.

٢ - تعجن بالبيض وتتبل بالملح والفلفل حتى يتجانس الخليط.

٣ - تعمل منها اقراص او كرات تلوث بفتات الخبز وتقلى في الدهن الغزير وتقدم.

كفتة البطاطة باللحم

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة، ٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم ناعم، بصلة، ملح وفلفل اسود، فتات خبز مدقوق.

العمل :

١ - يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويحمر حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء.

٢ – تهرس البطاطة جيدا وتخلط مع اللحم.

٣ – يتبل المزيج ويعجن بالبيض المخفوق.

٤ – تعمل منها اقراص او كرات وتلوث بفتات الخبز وتقلى في الدهن الغزير وتقدم.

قالب البطاطة

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة، ٣بيض، $\frac{1}{2}$كيلو لحم مفروم، بصلة، $\frac{1}{2}$كوب لوز، $\frac{1}{4}$ كوب فتات خبز، ٢ ملعقة أكل زبد أو دهن، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تعمل القيمة من اللحم والبصل واللوز.

٢ – تهرس البطاطة المسلوقة وتعجن ببيضة وتتبل بالملح والفلفل وتقسم قسمين.

٣ – تدهن صينية ويرش عليها فتات الخبز.

٤ – يوضع قسم من البطاطة في الصينية وتساوي باليد ويوضع حشو القيمة عليها.

٥ – يغطى بالنصف المتبقى من البطاطة ويساوي السطح جيدا.

٦ – يدهن السطح بالبيض المخفوق ويرش بفتات الخبز ويوضع في فرن متوسط الحرارة الى ان يحمر السطح ويقدم حارا.

البطاطة بالمعكرونة

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، ٢٠٠ غم معكرونة، بيضة واحدة، فتات خبز، ملح وبهارات مخلوطة، دهن.

العمل :

١ – تهرس البطاطة جيدا وتتبل بالملح والبهارات.

٢ – تعمل القيمة من اللحم

٣ – تسلق المعكرونة في الماء المغلي الملح وتصفى وتغسل بالماء البارد.

٤ – تدهن صينية ويوضع نصف كمية البطاطة فيها وتساوي باليد ثم تفرش عليها القيمة.

٥ – تغطى القيمة بالمعكرونة ثم يفرش على السطح الباقي من البطاطة وتساوي باليد ويدهن السطح بالبيض المخفوق ويرش بفتات الخبز ويوضع على السطح ملعقة أكل من الدهن.

٦ – يقطع القالب بسكين كالبقلاوة أو مربعات ويوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة ويقدم حارا.

محشى البطاطة

المقادير :

كيلو بطاطة مستديرة وكبيرة، $\frac{1}{2}$كيلو لحم مفروم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، بصلة، دهن، ملح وبهارات مخلوطة، قليل من اللوز أو الصنوبر حسب الرغبة.

العمل :

١ – تسلق البطاطة نصف سلق أو تقشر بدون سلق ثم تحفر بحذر وتقلى في الدهن.

٢ – تعمل القيمة من اللحم والمعدنوس والبصل وتتبل بالملح والبهارات.

٣ – تحشى البطاطة بالقيمة وتصب في صينية أو قدر بترتيب.

٤ – تعصر الطماطة ويسكب العصير على البطاطة مع قليل من الماء وتوضع في فرن معتدل الحرارة او على نار هادئة حتى تنضج وتصب في صحن مع الصلصة المتخلفة منها وتقدم مع الرز.

البطاطة المشوية بدون قشر

١ – تستعمل البطاطة الصغيرة وتغسل وتقشر ثم تنقع في ماء بارد وملح لمدة ساعة أو تسلق نصف سلقة.

٢ – توضع في صينية فيها دهن قليل وتدخل في فرن حار وتغطى البطاطة بالدهن الموجود بين حين وأخر حتى تنضج وتستغرق نصف ساعة ان كانت مسلوقة وساعة ان كانت غير مسلوقة.

البطاطة المشوية بالقشر

١ – تستعمل البطاطة الكبيرة وتغسل ثم تنشف وتوضع في صينية غير مدهونة في فرن حار حتى تنضج وتستغرق أكثر من ساعة.

٢ – تقدم حارة بقشرها مع وضع الزبد عليها ورشها بالملح.

٣ – يمكن ان نشق البطاطة نصفين ويفرغ وسطها باحتراس ثم تهرس البطاطة المستخرجة وتتبل بالملح والفلفل والزبد ويرش عليها الجبن أو عصير الحامض حسب الرغبة.

٤ – يملأ الفراغ مرة أخرى بالبطاطة المهروسة، ويرش عليها الجبن المبروش وقليل من الزبد وتعاد الى الفرن لمدة قليلة حتى يحمر الوجه ثم تجمل بالخضر أو الزيتون وتقدم.

البطاطة بالجبن

المقادير :

كيلو بطاطة مسلوقة، $\frac{1}{2}$ كوب زبد مذاب، $\frac{1}{2}$كوب جبن مبروش، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – تقشر البطاطة وتغمر بالزبد ثم بالجبن المبروش وتتبل بالملح والفلفل.

٢ – توضع في صينية في الفرن الحار لمدة ١٥ دقيقة الى ان تحمر.

البطاطة بالكريم

المقادير:

كيلو بطاطة مسلوقة، كوب حليب، ٢ ملعقة أكل طحين، ٢ ملعقة أكل زبد، ملح وفلفل اسود، ملعقة عصير الليمون.

العمل :

١ - يحرك الطحين في الزبد وهو على النار ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف الحليب مع التحريك ويطبخ الى ان يثخن.

٢ - تقطع البطاطة مكعبات مع عصير الليمون الى الصلصة وتطبخ لعدة دقائق وتقدم حارة.

٣ - يمكن اضافة ٢ ملعقة اكل جبن مبروش الى الصلصة.

عش البطاطة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة كبيرة الحجم، ملح، دهن للقلي.

العمل :

١ - تقشر البطاطة وتغسل ثم تقطع طوليا الى شرائح رقيقة جداً كالعيدان.

٢ - تقلى في دهن قليل الى ان تلين دون ان تتحمص او تحمر.

٣ - ترفع من الدهن وترش بالملح.

٤ - ترتب الشرائح في داخل قوالب صغيرة بشكل عيدان العش مع الضغط عليها لتأخذ الشكل اللازم ثم توضع في فرن حار لمدة ١٥ دقيقة.

٥ - ترفع من القوالب باحتراس وتصب في صحن.

٦ - تملأ القوالب بأي وصفة من اللحم والسمك أو سوتية حسب الرغبة ويمكن الاستفادة من بقايا اللحم أو الدجاج او السمك

كرات البطاطة

المقادير :

٢ كوب بطاطة مهروسة، ٢ بيض، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، $\frac{1}{2}$ بصلة صغيرة، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يخفق صفار البيض ويضاف الى البطاطة مع البصل المفروم والمعدنوس ويتبل.

٢ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى المزيج الاول.

٣ - تدهن صينية ويقطر المزيج بالملعقة على الصينية بشكل كرات أو يوضع في القوالب الصغيرة ويمكن ان يشكل بآلة زينة الكيك حسب الرغبة.

٤ - توضع في فرن معتدل الحرارة الى ان تحمر وتقدم حارة.

الاسبيناغ

مرق الاسبيناغ

المقادير :

كيلو اسبيناغ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، ٢ كوب عصير طماطة، $\frac{1}{4}$ كوب حمص مسلوق، بصلة، دهن، ملح وبهارات مخلوطة، عصير حامض.

العمل :

١ - ينقى الاسبيناغ من الحشائش ويغسل عدة مرات ويترك في ماء بارد.

٢ - يعاد غسله ويصفى من الماء ويقطع قطعا كبيرة.

٣ - يقطع اللحم او يفرم ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل المفروم ناعما ويقلب الى ان يحمر البصل وينضج اللحم.

٤ - يضاف الاسبيناغ والحمص الى اللحم ويترك على النار الهادئة حتى ينشف ماؤه ويحمس.

٥ - يضاف اليه عصير الطماطة والملح والبهارات ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج وينشف ماؤه ويضاف اليه الحامض حسب الرغبة.

للتنويع :

يمكن اضافة ٢ ملعقة أكل رز أو عدس الى الاسبيناغ عند اضافة العصير.

السبزي

تستعمل نفس المقادير والطريقة السابقة ويضاف الى الاسبيناغ ما يلي (باقة شبنت، ٢ باقة معدنوس، باقة كزبرة، باقة حلبة).

سوتية الاسبيناغ

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو اسبيناغ، ٢ملعقة أكل زبد، ملح.

العمل :

١ - ينظف السبيناغ جيدا ثم يوضع في قدر على النار حتى ينضج وينشف ويمكن اضافة نصف كوب ماء اذا احتاج الامر.

٢ - يضاف الزبد والملح اليه ويحرك ثم يقدم مع الاصناف الاخرى كزينة.

بيورية الاسبيناغ

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو اسبيناغ، ٢ ملعقة أكل زبد، $\frac{1}{2}$كوب حليب، ملح.

العمل :

١ - ينظف الاسبيناغ جيدا ويوضع في قدر على النار حتى ينضج وينشف ماؤه.

٢ - يضاف اليه الحليب والزبد ويهرس بالملعقة مع التحريك ويتبل ويقدم مع اللحوم أو وحده.

الاسبيناغ بالزيت

المقادير :

كيلو اسبيناغ، بصلة، ¼ كوب زيت الزيتون، ملح، عصير حامض.

العمل :

١ - ينظف الاسبيناغ ويغسل جيدا ويقطع قطعا كبيرة.

٢ - يقطع البصل ناعما ويقلى في الزيت.

٣ - يضاف اليه الاسبيناغ ويترك على نار هادئة حتى ينضج وينشف ماؤه.

٤ - يسكب في صحن أو يرتب بشكل قالب ويجمل ويقدم باردا.

الاسبيناغ كراتان

المقادير :

كيلو اسبيناغ، ٥ ملعقة أكل معدنوس مفروم، ٤ ملعقة أكل زبد، ٤ بيض، ٢ كوب حليب، كوب جبن مبروش، ملح وفلفل احمر.

العمل :

١ - يغسل الاسبيناغ ويفرم مع المعدنوس ويحرك في الزبد لمدة عشر دقائق.

٢ - يضاف الحليب مع البيض المخفوق الى المزيج ثم يضاف الجبن ويتبل.

٣ - يصب المزيج في قالب مدهون ويوضع في صينية فيها ماء في فرن معتدل الحرارة مدة ٥٠ دقيقة ويقدم حارا.

مقلوبة الاسبيناغ

المقادير :

كيلو اسبيناغ ٢½ كوب رز ٣½ كوب ماء حار، بصلة كبيرة، ½ كوب دهن، ملح فلفل اسود.

العمل :

١ - يفرم البصل ناعما ويقلب في الدهن الحار حتى يحمر.

٢ - يغسل السبيناغ جيدا ثم يفرم خشنا ويضاف الى البصل ويمزج جيدا ويترك يطبخ على النار حتى ينشف ماؤه.

٣ - ينقى الرز ويغسل جيدا ثم يضاف فوق السبيناغ ويرش بالملح والفلفل.

٤ - يضاف الماء الحار الى المزيج حتى يغطي الرز ويوضع القدر على نار هادئة حتى ينضج الرز ثم تهدأ النار اكثر او يوضع شبك معدني تحت القدر ويترك لمدة ١٥ دقيقة.

٥ - يرفع القدر من النار ويرص بالملعقة جيدا ثم يقلب في صحن ويقدم حارا.

السلق

يمكن تطبيق كافة الوصفات المستعملة في الاسبيناغ على السلق ويعوض كيلو الاسبيناغ بكيلو من السلق.

الخس

محشى الخس

المقادير :

٦ رؤوس خس متوسطة، ½ كيلو لحم، بصلة، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، دهن، ملح وبهارات مخلوطة، ٢ كوب عصير طماطة.

العمل :

١ - يفرم اللحم والبصل والمعدنوس وتعمل منه قيمة.

٢ - تزال الاوراق الخشنة من الخس ويغسل بعد ذلك جيدا بالماء.

٣ - يرفع قسم قليل من وسط الخس ويحشى الفراغ بالقيمة ويلف بعيدان المعدنوس للمحافظة على شكله.

٤ - يرص في قدر ويقلب في الدهن حتى يحمر ثم يضاف اليه عصير الطماطة ويغطى ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويقدم مع الرز.

مرق البربين

وتتبع في عملها نفس مقادير وطريقة عمل مرق الاسبيناغ مع عدم اضافة الحمص.

مرق الخباز

تستعمل نفس مقادير وطريقة عمل مرق الاسبيناغ.

الشجر (الكوسا)

سلق الشجر :

١ - يغسل الشجر ثم يحك بالسكينة ويعاد غسله مرة أخرى ثم يقطع أو يترك صحيحا حسب نوعه.

٢ - يغلى الماء مع الملح بكمية كافية لغمر الخضر ويوضع فيه الشجر ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

٣ - يصفى من الماء ويستعمل حسب الصنف.

سوتية الشجر

المقادير :

كيلو شجر صغير الحجم، ٢ ملعقة أكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يسلق الشجر ويصفى.

٢ – يقطع مكعبات أو حلقات أو يترك صحيحا ان كان من النوع الصغير ثم يخلط مع الزبد على النار لعدة دقائق ويتبل بالملح والفلفل ويقدم.

الشجر المقلى

١ – يغسل الشجر وينظف ثم يقطع الى حلقات أو شرائح بالطول وينقع في ماء لعدة دقائق أو يملح ويوضع في مصفى ثم يجفف من الماء الزائد ويقلى في الدهن أو زيت الزيتون حتى يحمر ويقدم.

٢ – يمكن ان تتبل القطع بالطحين ثم تقلى.

٣ – تقدم بعد التجميل بالمعدنوس او الزيتون أو تقدم مع صلصة اللبن.

مرق الشجر

المقادير .

كيلو شجر، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، كيلو طماطة(وقد يستغنى عنه) دهن ، ملح وفلفل اسود، $\frac{1}{4}$ كوب حمص.

العمل :

١ – ينف الشجر ويغسل ويقطع حلقات.

٢– يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويقلى في الدهن قليلاً ثم توضع قطع الشجر فوق اللحم مع رش الحمص بين طبقاته ويترك على النار حتى ينشف ويحمس.

٣ – يضاف عصير الطماطة وقليل من الماء ان احتاج ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويقدم حاراً مع الرز.

تبسي الشجر

المقادير :

كيلو شجر، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{4}$كيلو طماطة، $\frac{1}{4}$ كوب حمص مسلوق، ٢ فلفل أخضر، ملح وبهارات مخلوطة، دهن، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، (بصلة حسب الرغبة).

العمل :

١ – ينظف الشجر ويقطع حلقات ويملح ويترك لمدة ربع ساعة..

٢ – يقلى الشجر في الدهن.

٣ – يضاف اللحم المقطع قطعا صغيرة الى الدهن المتخلف ويقلى جيدا ثم يضاف اليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر.

٤ – يضاف قليل من الماء ويطبخ حتى ينضج اللحم ويتبل بالملح والبهارات.

٥ – يصف اللحم في صينية وترتب عليه قطع الشجر والحمص والفلفل الاخضر المقطع.

٦ – تعصر الطماطة ويسكب العصير على الخليط مع الملح والبهارات.

٧ – توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة حتى ينشف وينضج ويضاف المعدنوس على وجه الصينية قبل اخراجه من الفرن.

٨ – ويمكن عمل قيمة من اللحم ويوضع مع الشجر بشكل طبقات في التبسي.

الشجر بالصلصة البيضاء

المقادير :

كيلو شجر متوسط الحجم، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وفلفل أسود، مقدار من الصلصة البيضاء (تراجع الصلصات)، دهن، ٢ ملعقة أكل فتات خبز أو جبن مبروش.

العمل :

١ – ينظف الشجر ثم يقطع نصفيا بالطول ويزال قليل من الوسط.

٢ – يقلى في الدهن ويرفع منه.

٣ – تعمل القيمة من اللحم والمعدنوس.

٤ – يملأ وسط كل قطعة من الشجر بكمية من القيمة ثم يصف في صينية.

٥ – تسكب الصلصة على الشجر ويرش وجهها بفتات الخبز أو الجبن المبروش وتوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة وتقدم حارة.

البذنجان (مقلى البذنجان)

١ – يزال الرأس الاخضر ثم يغسل ويقشر طوليا مع ترك مسافات بدون تقشير أو قد يترك كله بدون تقشير.



٢ – يقطع حلقات متوسطة الثخن أو طوليا ويوضع في ماء بارد مملح لمدة ١٥ دقيقة.

٣ – يرفع من الماء ويعصر ويجفف ويقلى في الدهن أو زيت الزيتون على الجهتين حتى يحمر ويصفى من الدهن جيدا.

٤ – يوضع في صحن ويقدم وحده أو مع صلصة اللبن (تراجع الصلصات) أو على قطع من الطماطة المقلية ويزين بالمعدنوس المفروم.

البذنجان المقلى بالبيض

يعد بنفس الطريقة السابقة ثم بالبيض المخفوق وفتات الخبز ثم يقلى ويجمل ويقدم.

مرق البذنجان

المقادير :

كيلو بذنجان، ١/٤ كيلو لحم، ١/٢ كيلو طماطة، ملح وبهارات مخلوطة، بصلة، دهن، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، ٢ فص ثوم، ٢ فلفل أخضر ان وجد.

العمل :

١ – ينظف البذنجان ويقطع حلقات وينقع في الماء والملح.

٢ – يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل المقطع الى حلقات ويترك حتى يحمس جيدا وقد يضاف اليه قليل من الماء لينضج اللحم.

٣ – تقلى قطع البذنجان حتى تحمر ثم ترص على اللحم والبصل وتقطع الطماطة حلقات وترص على البذنجان وتتبل بالملح والبهارات.

٤ – يضاف اليه قليل من الماء ويترك على نارهادئة حتى ينضج مع بقاء كمية قليلة من الماء ويقدم مع الرز.

البذنجان المطبق

وتستعمل نفس المقادير والطريقة السابقة مع تقشير البذنجان كله والاستغناء عن قليه ويضاف الى اللحم بعد ان يحمس قبل اضافة الماء وعصير الطماطة.

عش البذنجان

المقادير :

كيلو بذنجان متوسط ومنتظم، ١/٤ كيلو لحم مفروم، ٣ ملاعق اكل معدنوس مفروم، ١/٢ كيلو طماطة، ملح وبهارات مخلوطة، دهن، بصلة صغيرة.

العمل :

١ – يغسل البذنجان ويقشر طوليا مع ترك مسافات بدون تقشير، ثم يقطع نصفين.

٢ – يحفر البذنجان من النصف بحيث تصبح كل قطعة على شكل فنجان أو عش ثم تقلى بالدهن جيدا.

٣ – يفرم اللحم ويقلى في الدهن مع البصل المفروم والمعدنوس ويضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج.

٤ – يملأ البذنجان بالقيمة ويصف في صينية أو قدر على أن تكون الفتحة للاعلى وتغطى كل واحدة بحلقة من الطماطة.

٥ – تعصر الطماطة الباقية وتضاف الى القدر وتوضع على نار هادئة حتى تنضج وتنشف وتقدم مع الرز.

البذنجان المحشى باللحم

المقادير :

كيلو بذنجان صغير، ١/٤ كيلو لحم مفروم، بصلة، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ١/٢ كيلو طماطة، ملح وبهارات مخلوطة دهن.

العمل :

١ – ينظف البذنجان ويقشر طوليا بين مسافة واخرى ويترك الرأس الاخضر ثم يفتح شق جانبي بمقدار ٤ سم ويغسل بالماء المملح ويقلى في الدهن.

٢ – يفرم البصل ناعماً ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويقلى معه جيدا ثم يضاف المعدنوس ويقلب معه وتتبل بالملح والبهارات.

٣ – تحشى فتحة البذنجان بكمية من اللحم وتصف في قدر أو صينية جنبا الى جنب ثم تعصر الطماطة وتضاف الى القدر وتترك على نار هادئة حتى تنضج ويمكن وضعها في الفرن.

البذنجان بالزيت (امام بايلدى)

المقادير :

كيلو بذنجان متوسط ومنتظم الشكل، ٥ بصلات متوسطة، رأس ثوم، ١/٢ كيلو طماطة، ملح، كوب زيت الزيتون، قليل من المعدنوس او الفلفل الاخضر حسب الرغبة، ملعقة كوب سكر.

العمل :

١ – ينظف البذنجان ويقشر طوليا بين مسافة وأخرى مع ترك الرأس الأخضر ثم يقطع الى نصفين طولياً.

٢ – يقطع البصل حلقات خشنة وينظف الثوم وتخلط فصوصه مع حلقات البصل.

٣ – تقطع الطماطة مكعبات وتخلط مع البصل والثوم وتتبل بالملح.

٤ – يصف البذنجان في قدر يحتوي على الزيت ويوضع الحشو بوسط البذنجان وعليه ويترك على النار لعدة دقائق.

٥ – يضاف الماء والسكر الى البذنجان بحيث يغمره ويترك على نار هادئة حتى ينضج وينشف ماؤه ثم يسكب في صحن ويترك ليبرد.

٦ – يمكن قلى البذنجان بالزيت قبل حشوه وكذلك يمكن قلى مزيج البصل والثوم.

تبسي البذنجان

المقادير :

كيلو بذنجان، ١/٤ كيلو لحم شرح، ٣ بصلات، ١/٢ كيلو طماطة ٣ملعقة اكل معدنوس مفروم، ٢ ملعقة أكل عصير حامض،

دهن، ٤ فص ثوم، ٢ فلفل اخضر، ملح وبهارات مخلوطة.

العمل :

١ - ينظف البذنجان ويقطع حلقات ويقلى في الدهن.

٢ - يقطع اللحم مكعبات او قطع ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه ماء يكفي لنضجه حتى يحمس وينشف تماماً ثم يرفع من الدهن.

٣ ـ يقطع البصل حلقات ويفرم الثوم ناعماً ويقلى الجميع في الدهن المتبقي من اللحم.

٤ - يصف البصل واللحم في صينية فرن وترتب حلقات البذنجان عليها .

٥ - تقطع الطماطة والفلفل الاخضر وتصف على البذنجان بشكل مرتب وجميل وتتبل بالملح والبهارات.

٦ - تغطى وتوضع على نار هادئة أو في الفرن حتى تنضج ثم يرش المعدنوس على وجه الصينية قبل رفعها من النار، أما اذا كانت في الفرن فيرفع الغطاء قبل نضجها بربع ساعة ويرش المعدنوس عليها وتقدم حارة ومع الرز.

للتنويع :

١ - يمكن عمل كفتة من اللحم وتوضع في الصينية بدلا من اللحم المقطع.

٢ - يمكن عمل اللحم قيمة وفرشه في الصينية بطبقات مع البذنجان.

٣ - يمكن الاستغناء عن قلي البذنجان للتقليل من نسبة الدهن.

البذنجان بالكباب

المقادير :

كيلو بذنجان حجم كبير، $\frac{3}{4}$ كيلو لحم، كمية من المعدنوس بصلة، ملح وبهارات مخلوطة، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، دهن، ٢ ملعقة أكل طحين.

العمل :

١ - ينظف البذنجان ويغسل ثم يقطع شرائح طوليا ويملح ويقلى جيدا في الدهن.

٢ - يفرم اللحم والبصل وجزء من المعدنوس ويعجن بالطحين ويتبل ثم يعمل على شكل أصابع صغيرة ويقلى في الدهن.

٣ - تلف كل قطعة من الكباب بشريحة من البذنجان المقلى وتربط بالمعدنوس ثم تصف في قدر أو صينية.

٤ - تعصر الطماطة ويسكب العصير على الخليط وترش بالملح ثم تترك على نار هادئة حتى تنضج وينشف ماؤها وتقدم حارة مع الرز.

البذنجان بالصلصة البيضاء

المقادير :

٢ بذنجان كبيرة منتظمة الشكل، ٢ ملعقة أكل زبد، ٢ ملعقة أكل طحين، كوب حليب، $1\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، $1\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز مدقوق، بصلة صغيرة، طماطة واحدة، ٢ بيض، ملح وفلفل اسود (للزينة بصل ناعم، ٢ طماطة، $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة).

العمل :

١ - يغسل البذنجان، ثم يقسم الى نصفين متساويين.

٢ - يستخرج لب البذنجان ويترك القشر بثخن نصف انج.

٣ - يسلق لب البذنجان في قليل من الماء حتى ينضج ويهرس بالملعقة.

٤ - تعمل صلصة بيضاء من الزبد والطحين والحليب (تراجع الصلصات) وتضاف الى لب البذنجان ويضاف اليها الجبن المبروش وفتات الخبز والبصلة المفرومة ناعما مع صفار البيض.

٥ - يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى المزيج.

٦ - يعاد المزيج الى قشور البذنجان وتوضع في صينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة وربع.

٧ - ترفع من الفرن وتصف قطع البذنجان الاربعة في صينية فرن وتحاط بسوتية البصل الناعم وحلقات الطماطة ثم تزين اطراف الصينية بالبطاطة البيورية باستعمال آلة الزينة ثم تدخل الصينية الى الفرن مرة اخرى لمدة عشر دقائق وتقدم حارة.

البامية

مرق البامية (١)

المقادير :

كيلو بامية، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{3}{4}$ كيلو طماطة، رأس ثوم صغير، ملح، ٢ ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{4}$ كوب عصير حامض أو كمية من تمر الهند حسب الرغبة.

العمل :

١ - يقطع اللحم قطعاً ويغسل ويوضع فوق الدهن في قدر.

٢ - يقطع قمع البامية وتغسل وتصفي من الماء حالا وتضاف الى اللحم.

٣ - تضاف فصوص الثوم ويوضع القدر المغطى على نار هادئة الى أن تحمس تماما.

٤ - تعصر الطماطة ويضاف العصير مع كمية كافية من الماء الى القدر ويضاف اليه الملح.

٥ - تترك تغلى ثم يضاف اليها الحامض حتى يتماسك المرق وتثخن.

٦ - تصف في الصحن بعناية وتقدم مع الرز.

مرق البامية(٢)

المقادير :

تستعمل نفس المقادير السابقة.

العمل :

١ - يقطع اللحم ويغسل ويوضع في قدر ويضاف اليه قليل من الماء حتى يقرب نضجه

٢ - يقطع قمع البامية وتغسل وتصفى ثم تضاف الى اللحم المحموس مع الثوم وتترك حتى تحمس ويضاف معها مقدار نصف كوب ماء الى أن يصفر لونها

٣ - تعصر الطماطة وتضاف الى البامية ويوضع الحامض والملح وتترك على نار هادئة حتى يتماسك المرق وتقدم حارة مع الرز.

للتنويع :

يضاف الثوم المفروم مع الكزبرة المفرومة الى اللحم وتحمس معها سوية ثم تضاف البامية.

تشريب البامية

١ - تستعمل المقادير وطريقة عمل المرق ويلاحظ اضافة الماء بكمية كبيرة ليبقى السائل بكمية أكثر.

٢ - يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويوضع في صحن عميق ثم تصب البامية فوقه.

مرق البامية اليابسة

المقادير :

١/٤ كيلو بامية يابسة، ١/٤ كيلو لحم، ١/٢ كيلو طماطة، رأس ثوم صغير، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح، حامض حسب الرغبة.

العمل :

١ - تغسل البامية الجافة جيدا ثم تسلق في ماء مغلى حتى تلين ويضاف اليها قشر البرتقال أو وحدات من التمر، ثم تصفى وتغسل بالماء البارد.

٢ - يقطع اللحم ويوضع مع الدهن في قدر ويترك على النار حتى يحمس. تضاف البامية والثوم وتترك قليلا على النار ثم يضاف اليها عصير الطماطة والماء والملح وتترك لتغلى.

٤ - يضاف الحامض وتترك على النار حتى تنضج.

الطماطة

مرق الطماطة

المقادير :

كيلو طماطة، ١/٤ كيلو لحم، بصلة، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل اسود، ١/٤ كوب حمص.

العمل :

١ - يقطع اللحم الى قطع ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل المفروم ناعما ويقلب معه حتى يحمر.

٢ - يضاف قليل من الماء حتى ينضج اللحم تقريبا.

٣ - تعصر الطماطة وتصفى أو تقشر وتقطع وتضاف الى اللحم مع الحمص وقليل من الماء وتتبل بالملح والفلفل وتوضع على نار هادئة حتى تنضج ويثخن المرق.

مرق الطماطة بالكفتة

تستعمل المقادير السابقة

العمل :

١ - يعمل من اللحم والبصل باضافة ٢ ملعقة أكل طحين كفتة بشكل كرات صغيرة ثم يضاف اليها عصير الطماطة والحمص والملح والفلفل وتترك لتغلى سوية حتى تنضج.

الطماطة بالجبن

المقادير :

٦ طماطة مستديرة وقوية، ١ ١/٢ كوب جبن مبروش، ٢ ملعقة أكل فتات خبز، ٢ ملعقة أكل زبد، قطع من الخبز الجاف أو ٣ خبز افرنجي مدور، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - تغسل الطماطة ويقطع من الاعلى قسم على شكل غطاء وتنزع البذور منها وتتبل بالملح والفلفل.

٢ - يخلط الجبن وفتات الخبز وملعقة اكل من الزبد وتحشى الطماطة بها.

٣ - تدهن الطماطة من الخارج بقليل من الزبد وتوضع في صينية مدهونة في فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.

٤ - يشرح الخبز ويحمص ويدهن بالزبد وتوضع كل قطعة من الطماطة على قطعة من الخبز وتجمل بالمعدنوس والزيتون وتقدم.

الاسبراكس

طريقة السلق :

١ - تغسل الثمرة ويحك القسم الابيض للتخلص من الطين ابتداء من الرأس باتجاه الساق.

٢ - تزال القطع الصلبة وتساوى الاطراف وتغسل مرة اخرى.

٣ - توضع في ماء بارد لحين الاستعمال.

٤ - تربط على شكل حزم متساوية وتوضع في ماء مغلى مع الملح وعصير الليمون في قدر وتترك على النار حتى تنضج.

٥ - تصفى وتقدم حارة.

الاسبراكس بالصلصة البيضاء

المقادير :

٢٤ قطعة اسبراكس، كوب صلصة بيضاء (تراجع الصلصات)، ٢ ملعقة أكل زبد، ملعقة أكل فتات خبز.

العمل :

١ - يسلق الاسبراكس ويصفى ويقطع أو يترك صحيحا ويوضع في صحن فرن.

٢ - يغطى بالصلصة البيضاء ويرش عليه فتات الخبز الناعم.

٣ – توضع قطع الزبد على السطح ويوضع في فرن متوسط الحرارة الى ان يحمر.

الاسبراكس بصلصة الجبن

تستعمل مقادير وطريقة عمل الاسبراكس بالصلصة البيضاء وتعوض عنها بصلصة الجبن.

الكمة

طريقة السلق :

١ – تنقع الكمة في ماء بارد لمدة ساعة.

٢ – تفرك باليد جيدا للتخلص من الطين.

٣ – تحك بسكينة أو اسفنجة أو تقشر بسكين البطاطة خفيفا جداً.

٤ – تغسل بالماء البارد مرة أخرى حتى تنظف تماما.

٥ – توضع في الماء البارد وتترك على النار حتى تغلى ويضاف اليها الملح وتترك حتى تنضج وتصفى وتقدم حسب الرغبة.

محموس الكمة

المقادير:

كيلو كمة مسلوقة، ٢ بصل، $\frac{١}{٤}$ كيلو لحم، ملح وفلفل اسود، دهن.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن حتى يشقر.

٢ – يقطع اللحم قطعا صغيرة أو يفرم ويضاف الى البصل ويقلى معه.

٣ – يضاف اليه مقدار كوب من الماء حتى ينضج قليلا ويتبل بالملح والفلفل.

٤ – تقطع الكمة قطعا صغيرة وتضاف الى اللحم وتقلب معه جيدا حتى تحمس.

مرق الكمة

تستعمل المقادير والطريقة السابقة ولكن يضاف مقدار ٢ كوب عصير طماطة بعد قلي اللحم وتضاف الكمة وتترك على النار حتى يثخن المرق ويبقى مقدار قليل منه ويقدم حارا مع الرز.

الفطر

يجب الاهتمام الزائد باختيار الفطرحيث توجد منه أنواع سامة ويجب شراؤه من المحلات الموثوق بها، ويمكن الحصول عليه معلبا ويؤمن بذلك سلامته من الانواع الغريبة أوالسامة، وينظف جيداً من الطين ويغسل عدة مرات ويمكن تقطيعة قطعا ان كان كبير الحجم.

محموس الفطر

ويتبع في عمله نفس الطريقة المتبعة في عمل محموس الكمة.

قلي الفطر

يمكن قلي الفطر في الدهن بعد تقطيعه وغسله ثم يرش عليه الملح ويقدم حارا.

الفطر بالكريم

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كيلو فطر، ٥ ملاعق أكل زبد، ٢ ملعقة أكل طحين، $١\frac{١}{٢}$ كوب حليب، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف الفطر ويغسل جيدا ثم ينشف ويقطع حسب الرغبة.

٢ – يقلى الفطر في الزبد حتى يلين قليلا ويتبل بالملح والفلفل ويضاف اليه الطحين ويقلى معه قليلا.

٣ – يضاف الحليب تدريجيا ويحرك حتى يغلى ويثخن المزيج ويقدم.

ترلى الخضر (١)

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كيلو طماطة، $\frac{١}{٤}$ كيلو لحم، ملح وبهارات مخلوطة. ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ بصلة، $\frac{١}{٤}$ كيلو بامية، $\frac{١}{٤}$ كيلو شجر، $\frac{١}{٤}$ كيلو بذنجان، $\frac{١}{٤}$ كيلو لوبيا خضراء، $\frac{١}{٤}$ كيلو فاصوليا خضراء وأي خضر أخرى حسب الموسم، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم او نعناع.

العمل :

١ – يقطع اللحم ويغسل وتجهز الخضر كل حسب نوعها وتغسل.

٢ – يقطع اللحم ويقلى ثم يضاف اليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر.

٣ – يضاف اليه ٢ كوب ماء، ويترك حتى يقرب من النضج ويحمس.

٤ – يرفع القدر من النار وتصف الخضر أما على شكل طبقات فوق اللحم أو توزع على جوانب اللحم كل نوع على حدة.

٥ – تقطع نصف كمية الطماطة قطعا أو حلقات وتصف على سطح الخضر.

٦ – تعصر الطماطة الباقية ويسكب المزيج على الخضر ويضاف اليها ماء كافي وتتبل بالملح والبهارات وتغطى وتترك على نار هادئة حتى تنضج كافة الخضر ويبقي قليل جداً من الماء.

٧ – يرش المعدنوس او النعناع على المزيج قبل رفعه من النار بمدة قليلة.

٨ – يقدم حارا مع الرز.

للتنويع :

١ – يمكن طبخ الصنف في فرن متوسط الحرارة بدلا من وضعه على النار.

٢ – يمكن فرم اللحم ناعما ويصف بين الخضر على شكل طبقات ثم يضاف اليه عصير الطماطة والماء ويترك على نار هادئة.

ترلى الخضر (٢)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ملح وفلفل اسود، ٢ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{4}$ كيلو جزر، $\frac{1}{4}$ كيلو بزاليا، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة ($\frac{1}{4}$ كيلو قرنابيط أو أي خضر حسب الرغبة)، ٤ بصلات.

العمل :

١ – تجهز الخضر كل حسب نوعها وتغسل.

٢ – يقطع اللحم ويسلق مع الجزر في قليل من الماء حتى يقرب نضجه.

٣ – يوضع الدهن واللحم في قدر وتصف حلقات البصل والجزر والبزاليا والبطاطا والخضر الاخرى بالتبادل بعضها فوق بعض وتتبل بالملح والفلفل.

٤ – تعصر الطماطة وتسكب على المزيج واذا بقي ماء سلق اللحم فيضاف اليه أو يضاف اليه ماء كافي لغمر الخضر.

٥ – يترك على نار هادئة أو في فرن متوسط الحرارة مع تغطية القدر حتى ينضج وعند استعمال الفرن يرفع الغطاء قبل نضجه بربع ساعة.

المحشوات

تعتبر المحشوات من الاصناف الشائعة في بلادنا وتحتوي على قيمة غذائية عالية تبعا للمواد المستعملة فيها، وتستعمل



أنواع عديدة من الخضر في المحشيات وأهمها.

١ – الخضر التي تحفر ولا تقشر كالبذنجان والطماطة والخيار والفلفل الاخضر، وتستعمل بعد غسلها ونزع اللب منها باستعمال المحفارة الخاصة وتملح ثم تستعمل وقد تقلى أحياناً حسب الرغبة.

٢ – الخضر التي تقشر وتحفر كالشجر والبطاطة وتملح وتستعمل.

٣ – الخضر الورقية كورق العنب والخس والسلق واللهانة وتعد بازالة الاقسام الذابلة وتسلق الانواع الخشنة منها بالماء المغلى لمدة قصيرة كورق العنب لتكون طرية عند الاستعمال، أو تغمر بالماء المغلي لعدة دقائق كاللهانة ويصب الماء المغلي عليها كالسلق والخس وتقطع بالحجم المطلوب وتستعمل.

٤ – البصل ويعد أما بسلقه أو يدق على المنضدة دقا خفيفا حتى يلين ثم يقطع الطرف الاسفل ويحز بالطول حتى تتفتت القشور وتفصل الطبقات الواحدة بعد الاخرى وتستعمل.

دولمة باللحم (البغدادية)

المقادير :

للحشو: كيلو لحم دهين، ٢ كوب رز، (٤ باقة من المعدنوس والنعناع والشبنت او احداها ويتوقف ذلك على الرغبة) بصلة كبيرة، ٦ فص ثوم، ٤ ملعقة أكل دهن، ٥ ليمون حامض أو ما يعادلها من تمر الهند، ملح وبهارات مخلوطة.

الخضر: $\frac{1}{2}$ كيلو بذنجان صغير، كمية من ورق العنب أو السلق أو اللهانة أو الخباز، ٣ بصلة كبيرة، ٣ فلفل أخضر كبير، ٣ طماطة مستديرة، ٣ خيار خشن، ٣ شجر ناعم، ٢ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل.

٢ – يفرم اللحم ناعما ويمزج مع الرز ويضاف اليه المعدنوس والنعناع والشبنت أو احداها مع الفرم الجيد وكذلك البصل المفروم والثوم وتتبل بالملح والبهارات ثم يضاف الدهن الى المزيج أو يسخن جيدا ثم يضاف حسب الرغبة.

٣ – تحفر الطماطة ويضاف اللب الى الحشو.

٤ – يحفر البذنجان وقد يستعمل اللب المستخرج بعد الفرم الناعم مع الحشو.

٥ – تعد الخضر المستعملة وتحشى بالمزيج السابق.

٦ – يوضع الدهن في القدر وتصف الخضر على شكل طبقات ويوضع البصل أولا ثم البذنجان وبعدها الخضر الاخرى وتوضع الطماطة فوق الجميع.

٧ – تحشى الخضر بعناية مع ملاحظة عدم رص الحشو لتبقى مسافة كافية لنضج الرز.

٨ – تصف الخضر بطريقة تمنع خروج الحشو والعناية برص الخضر جنبا الى جنب وعدم تناثر الحشو على جوانب الخضر.

٩ – يضاف الماء الى القدر حتى تصل الى مستوى الخضر ويغمرها بمقدار أنج واحد مع الضغط على الخضر باليد أثناء سكب الماء ويستحسن وضع صحن أو ثقل خفيف لتبقى الخضر في محلاتها.

١٠ – عند استعمال الليمون الحامض تقشر وتفلس وتخلط مع الحشو أو تعصر ويضاف العصير عند اضافة الماء.

١١ – يترك القدرعلى نار هادئة حتى تمتص الخضر ماؤها جيدا وتخفف الحرارة وتترك لمدة نصف ساعة حتى تنشف جيدا ثم تقلب في صينية وتصف في الصحن بانتظام وحسب الرغبة.

للتنويع :

١ – توضع فصوص الباقلاء ان وجدت في قعر القدر.

٢ – توضع قطع أو شرائح من اللحم في قعر القدر.

٣ – عند الرغبة في استعمال الباقلاء يمكن اضافة الفصوص المفرومة الى الحشو.

دولمة ورق العنب

تستعمل المقادير في دولمة اللحم للحشو وتزاد كمية ورق العنب مع زيادة نسبة اللحم الى الرز.

دولمة اللهانة

تستعمل في دولمة اللحم للحشو وتزاد كمية أوراق اللهانة.

دولمة السلق

تستعمل المقادير في دولمة اللحم للحشو وتزاد كمية أوراق السلق.

دولمة بالزيت (يلانجي دولمة)

المقادير :

الحشو: ٢ كوب رز، ٦ بصلات، ٤ فص ثوم، ١ $\frac{1}{2}$ كوب زيت الزيتون، ٥ ملعقة اكل من المعدنوس ونعناع، ملح وفلفل اسود ودارسين، ٢ ملعقة كوب سكر، $\frac{1}{4}$ كوب صنوبر أو جوز، ٥ ليمون حامض أو ما يعادلها من تمر الهند، ٢ ملعقة أكل معجون طماطة أو ٢ كوب عصير طماطة.

الخضر: $\frac{1}{4}$ كيلو بذنجان صغير، كمية من ورق العنب أو السلق أو اللهانة، ٣ بصلات كبيرة مستديرة، ٢ فلفل أخضر، ٣ شجر ناعم.

العمل :

١ – يفرم البصل المستعمل في الحشو ناعما مع الثوم ويقلى في كوب من الزيت حتى يشقر لونه.

٢ – يغسل الرز ويضاف الى البصل ويقلب معه عدة دقائق.

٣ – يضاف اليه معجون الطماطة المخفف أو عصير الطماطة ويتبل بالملح والبهارات والسكر ويترك على النار مع التقليب حتى ينشف ماؤه ويقرب نضجه.

٤ – يضاف نصف الحامض المستعمل مع الحشو وتفرم الخضر من المعدنوس وغيره وتخلط مع الحشو وترفع من النار وتترك لتبرد.

٥ – تجهز الخضر المستعملة للقشر كل حسب نوعها وتحشى بالحشو وتصف في القدر مع نصف كوب من الزيت مع

ملاحظة عدم ملأ الخضر حتى لا يخرج منها الحشو عند الطبخ.

٦ – يصب عليها عصير الحامض المتبقي وكمية من الماء بحيث لا يرتفع عن مستوى الخضر.

٧ – توضع على نار هادئة وتترك حتى تنضج وينشف ماؤها تماما.

٨ – تترك لتبرد ثم تصف في الصحن باعتناء واحتراس وتجمل بحلقات من الليمون الحامض وتقدم باردة.

ملاحظة :

١ – يضاف لب البذنجان بعد ان يقطع ناعما ويعصر جيدا ويضاف الى البصل أثناء قلي الحشو.

٢ – يمكن استعمال الوصفة لنوع واحد من أي من أنواع الخضر.

٣ – يمكن قلي الخضر بالزيت قبل حشوها.

شيخ محشي

المقادير :

كيلو بذنجان أو شجر أو خيار أو مزيج منهم حسب الصنف المطلوب، $\frac{1}{2}$ كوب رز، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم دهين، ٥ ملاعق أكل معدنوس، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، ٢ ملعقة أكل دهن، ملح وبهارات مخلوطة وعصير حامض حسب الرغبة.

العمل :

١ – تعد الخضر حسب نوعها وتحفر وتجهز.

٢ – يغسل الرز ويفرم اللحم ناعما ويخلط سوية.

٣ – يضاف المعدنوس الى اللحم مع ملعقة أكل دهن ويتبل بالملح والبهارات.



٤ – توضع ملعقة أكل دهن في قدر وتحشي الخضر بالمزيج السابق وتصف في القدر جيدا وتوضع على النار حتى تحمس قليلا.

٥ – يضاف عصير الطماطة والحامض وقليل من الماء ان احتاج الامر ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويبقى فيه كمية قليلة من المرق ويقدم حارا.

للتنويع :

يمكن قلي الخضر قبل ان تحشى أو تحشى بالحشو المطبوخ قليلا وتحتاج اذ ذاك الى كمية أقل من الماء.

محشى الفلفل الاخضر

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو فلفل اخضر، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كوب رز، ٥ ملعقة اكل معدنوس مفروم، ملح وبهارات مخلوطة،. ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ كوب عصير طماطة، ٢ طماطة مقطعة.

العمل :

١ – يغسل الفلفل ويرفع الكأس وتزال البذور مع الاحتفاظ بالكأس كغطاء.

٢ – يفرم اللحم ناعما ويخلط مع الرز المغسول والمعدنوس والطماطة ويتبل بالملح والبهارات.

٣ – يوضع الدهن في قعر القدر ثم يحشى الفلفل بالحشو ويغطى بالكأس وتصف في القدر جنبا الى جنب.

٤ – يسكب عصير الطماطة على الفلفل وتوضع على نار هادئة حتى تنضج مع بقاء كمية من المرق.

محشى ورق العنب

تستعمل نفس الحشوة المستعملة في محشى الفلفل الاخضر وتعد بنفس الطريقة ويمكن حذف عصيرالطماطة واستعمال



الماء أو ماء اللحم بدلا منه.

محشى ورق العنب بزيت الزيتون

المقادير :

٢ باقة سلق او ورق عنب، ٢ كوب رز، كوب حمص منقوع مدة ١٢ ساعة، بصلة كبيرة مفرومة، كوب عصير حامض، ٣ملعقة اكل معدنوس ونعناع، $\frac{1}{2}$ كوب زيت.

العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل ثم يصفى من الماء.

٢ – يقشر الحمص من القشر ويضاف الى الرز المصفى والبصل المفروم والمعدنوس ونصف الحامض وتمزج هذه المواد جيداً.

٣ – يحشى ورق العنب أو السلق بهذا المزيج ويصف في قدر ثم يصب فوق الجميع ٤ كوب ماء مغلي ويترك يغلي لمدة ساعة ثم يرفع الغطاء.

٤ – يترك القدر على نار هادئة حتى ينضج.

٥ – يرفع من النار ثم يضاف عصير الحامض المتبقي ويغطي القدر ويترك مغطى نصف ساعة ثم يصف في صحن ويزين ويقدم باردا.

محشى الطماطة

١ – تستعمل نفس المقادير والطريقة في عمل محشى الفلفل الاخضر.

٢ – لاعداد الطماطة يرفع جزء من الجهة العليا ثم تزال البذور وتغطى بالجزء المزال بعد الحشو.

٣ – يمكن صف الطماطة في صينية ووضعها في الفرن بدلا من طبخها على النار وتزين بالمعدنوس المفروم.

محشى الشجر باللبن

المقادير :

كيلو شجر صغير، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم دهين، $\frac{1}{2}$ كوب رز، ٥ ملعقة اكل معدنوس ونعناع مفروم، ملح وبهارات مخلوطة، ملعقة أكل دهن، فص ثوم ٢ كوب لبن، ملعقة أكل نشاء.

العمل :

١ – يغسل الشجر ويحك ثم يحفر.

٢ – يفرم اللحم ناعما ويخلط مع الرز المغسول والمعدنوس ويتبل بالملح والبهارات ويضاف اليه الدهن.

٣ – يحشى الشجر بالحشو ويترك.

٤ – يخفف اللبن بأربعة أكواب من الماء ويخفق جيدا مع النشاء ثم يوضع على النار حتى يغلى مع التحريك المستمر.

٥ – يضاف الشجر المحشى الى اللبن ويترك على النار حتى ينضج ويقدم بعد رش النعناع عليه.

محشى البصل

المقادير :

كيلو بصل مستديرة كبيرة، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطة، ملح وفلفل اسود، ٢ ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{2}$ كوب رز، ٥ ملعقة أكل معدنوس ونعناع مفروم.

العمل :

١ – يقشر البصل من القشرة الخارجية ويرفع الجذر ثم يحفر من الوسط.

٢ – ينقع في ماء مملح دافىء.

٣ – يفرم اللحم ناعما ويخلط مع الرز المغسول وملعقة من الدهن والمعدنوس والنعناع المفروم ويتبل بالملح والفلفل.

٤ – يصفى البصل من الماء ويحشى بالحشوة السابقة ويرص في قدر مع ملعقة اكل من الدهن.

٥ – تعصر الطماطة ويسكب العصير على البصل ويضاف مقدار قليل من الماء معه.

٦ – يوضع على نار هادئة ويغطى القدر ويترك حتي ينضج ويبقى قليل من المرق.

محشى الشلغم

وتستعمل فيه نفس مقادير وطريقة عمل محشى البصل.



السلطات

تقدم السلطات مع الطعام البارد والحار أو تقدم كصنف مستقل وهي ضرورية لانها تحتوي على قيمة غذائية عالية اذ انها تتكون عادة من الخضر والفواكه وقد تحتوي احيانا على اللحوم والبيض وجميعها غنية بالمعادن والفيتامينات. وتحتوي على النكهة والطعم الذين يساعدان على افراز العصارات الهاضمة ويجعلها صنفا يساعد على زيادة الشهية وفتح القابلية للطعام.

القواعد العامة في اعداد السلطة

١ – عند استعمال الخضر والفواكه الطازجة يجب العناية بغسلها جيدا والتأكد من تعقيمها من الحشرات والمكروبات واعداد كل نوع منها حسب اللازم.

٢ – اختيار السلطة المناسبة للطعام الذي تقدم معه.

٣ – لتزيين السلطة تختار الانواع المنتظمة من الخضر والفواكه.

٤ – تعد السلطة وتخلط بالصلصة قبل تقديمها بوقت قليل حتى لا تذبل وتفقد رونقها وان تعذر ذلك فتحفظ في الثلاجة لحين الاستعمال.

٥ – ان تكون كمية الصلصة المستعملة متناسبة مع الخضر بحيث لا تغمرها وتفقدها طعمها وشكلها.

٦ – عند استعمال الخضر التي لا تصلح للأكل الا بعد الطبخ يجب سلقها ثم استعمالها مراعين في ذلك الوصفات كالبطاطة والقرنابيط وغيرها.

سلطة البطاطة بالمايونيز

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة، ٢ بصل، ٣ ملاعق اكل مايونيز (تراجع الصلصات) ملح وفلفل اسود، ورق خس، فجل أحمر صغير، معدنوس.



العمل :

١ – تسلق البطاطة وتقشر وتقطع مكعبات.

٢ – يفرم البصل ناعما ويمزج مع البطاطة.

٣ – يضاف اليه المايونيز مع الملح والفلفل ويخلط جيدا.

٤ – تصف أوراق الخس في الصحن وتوضع السلطة عليها وتزين بشرائح من الفجل الاحمر أو يعمل الفجل على شكل أزهار ويجمل بالمعدنوس.

سلطة البطاطة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة، ٢ طماطة قوية، ٢ خيار أو فلفل أخضر، معدنوس، مقدار من الصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات) ملح.

العمل :

١ – تقشر البطاطة المسلوقة وتقطع وتخلط معها الطماطة المقطعة والخيار والفلفل.

٢ – تتبل بالملح وتخلط معها الصلصة وتزين بالمعدنوس وتقدم.

سلطة الشوندر

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو شوندر مسلوق ، معدنوس، مقدار من الصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – يقطع الشوندر المسلوق مكعبات.

٢ – يتبل بالصلصة الفرنسية ويرش بالمعدنوس المفروم ويقدم.

سلطة اللهانة

المقادير :

كمية من الاوراق الصغيرة من اللهانة نيئة أو مسلوقة، فص ثوم مدقوق، مقدار من الصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات) حلقات من الطماطة، ملح.

العمل :

١ – تفرم اللهانة رفيعة وتتبل بالملح والثوم والصلصة الفرنسية.

٢ – تصف في صحن وتزين بحلقات الطماطة وتقدم.

سلطة الخس

المقادير :

رأس خس، مقدار من الصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات) أو ٢ ملعقة أكل مايونيز، طماطة للزينة، ملح.

١ – يغسل الخس جيدا وتفصل أوراقه بعضها عن بعض.

٢ – تفرم الاوراق الكبيرة ناعما أو خشنا وتملح وتخلط بالصلصة حسب الرغبة.

٣ – تصف في صحن وتزين حواشيها بالاوراق الصغيرة ويوضع اللب في وسط الصحن ويمكن تقطيعه بشكل وردة وتجمل بحلقات الطماطة.

سلطة الجزر

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو جزر، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون أو خل، ملعقة أكل زيت الزيتون، ملح وفلفل اسود، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم.

العمل :

١ – يغسل الجزر ويبرش جيدا ويضاف اليه الحامض والزيت ويتبل بالملح والفلفل.

٢ – يزين بأوراق المعدنوس ويقدم.

السلطة الملونة

المقادير :

رأس خس، ٣ قطع شوندر مسلوقة، ٣ بيضات مسلوقة، ٢ ملعقة أكل زيت الزيتون، ٢ ملعقة أكل خل أو عصير حامض، ملعقة كوب خردل، ملح.

العمل :

١ – يغسل الخس ويقطع حسب الرغبة.

٢ – يخلط الحامض والزيت والخردل ويمزج مع الخس جيدا.

٣ – توضع في صحن وتزين أو تخلط مع حلقات من البيض والشوندر.

سلطة الخيار

يقشر الخيار ويقطع حلقات ثم يتبل بالصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات) مع قليل من الملح والثوم المدقوق ويرش بالمعدنوس المفروم.

سلطة البربين

يغسل البربين جيدا وتقطع أوراقه باليد وتضاف اليها الصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات) أو تستعمل مع الخضراوات الاخرى أو مع صلصة اللبن والثوم (تراجع الصلصات).

سلطة القرنابيط

المقادير :

قرنابيط مسلوق، صلصة مايونيز (تراجع الصلصات) ملح وفلفل اسود ومعدنوس وشوندر مسلوق.

العمل :

يقطع القرنابيط بالشكل المطلوب ويصف في صحن ويتبل بالملح والفلفل ثم يغطى بصلصة المايونيز ويجمل بحلقات الشوندر والمعدنوس.

سلطة اللبن بالخيار

يخفق اللبن حتى يتجانس، ثم يقشر الخيار ويقطع قطعا رفيعة وصغيرة ويضاف الى اللبن ويتبل بالملح وقليل من الثوم المدقوق ثم يرش عليه النعناع المفروم.

سلطة الطماطة

١ - تقطع الطماطة بعد غسلها حلقات أو مكعبات وتتبل بالملح وتخلط بالصلصة الفرنسية وتوضع في صحن وتجمل بالمعدنوس المفروم.

٢ - يمكن اضافة الخس المفروم وكذلك الخيار أو الفلفل الاخضر والاحمر حسب الرغبة.

سلطة الطماطة بالبصل

تغسل الطماطة وتقطع قطعا صغيرة، يفرم البصل حلقات ويدعك بالملح ويغسل ثم يضاف الى الطماطة ويتبل بالملح ويرش عليه المعدنوس المفروم أو يرش عليه السماق احيانا.

سلطة الطماطة بالمايونيز

المقادير :

٦ قطع طماطة مستديرة وقوية، رأس خس، مقدار من صلصة المايونيز (تراجع الصلصات) ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - تغسل الطماطة ويرفع جزء من الجهة العليا قليلا على ان لا ينفصل وتخلى من البذور.

٢ - يقطع قليل من اوراق الخس ناعما وتخلط بالصلصة وتتبل بالملح والفلفل.

٣ - تحشي قطع الطماطة بمزيج الخس والمايونيز وتصف في صحن وتزين بأوراق الخس.

سلطة الطماطة بالخضر

المقادير :

٦ طماطة مستديرة وقوية، ٢ ملعقة أكل بزاليا، مسلوقة، ٢ جزر مسلوق ومقطع، ٢ بطاطة مسلوقة ومقطعة، صلصة فرنسية (تراجع الصلصات) قليل من صلصة المايونيز (تراجع الصلصات) أوراق الخس أو قطع من الفلفل الاخضر للزينة.

العمل :

١ - تغسل الطماطة ويقطع من غطائها قليلا وتحفر وتخلى من البذور.



٢ - تخلط الخضر مع بعضها وتتبل بالملح والصلصة الفرنسية والمايونيز.

٣ - تحشى بها الطماطة وتصف في صحن وتزين بالخس أو الفلفل الاخضر.

٤ - يمكن حذف المايونيز من الخليط المعد لحشو الطماطة.

سلطة الطماطة بسوتية الخضر

المقادير :

٦ طماطة مستديرة وقوية، ٣ ملاعق أكل بزاليا، ٢ جزر مسلوقة ومقطعة، ٢ بطاطة مسلوقة ومقطعة، ٢ ملعقة أكل زبد، ملح وفلفل أسود، باقة معدنوس أو خس أو فلفل أخضر للزينة.

العمل :

١ - تغسل الطماطة وتقطع من الاعلى قليلا وتحفر وتخلى من البذور.

٢ - يخلط الجزر والبطاطة والبزاليا ويعمل منها سوتية.

٣ - تحشى الطماطة بسوتية الخضر وتزين في الصحن بالخس أو المعدنوس للتنويع.

سلطة الطماطة بالدجاج

المقادير :

٦ طماطة مستديرة وقوية، كوب دجاج مسلوق ومفروم (ويمكن الاستفادة من بقايا الدجاج) بيضة مسلوقة، صلصة مايونيز، خس أو خيار.

العمل :

١ – يفرم الدجاج والبيض ناعما ويخلطان سوية.

٢ – يتبل بالملح والفلفل ويضاف اليه الخس أو الخيار المفروم ثم يضاف اليه المايونيز.

٣ – تغسل الطماطة ويقطع من رأسها قليلا وتحفر وتخلى من البذور.

٤ – تحشى الطماطة بالمزيج السابق وتصف في صحن وتزين بالخس أو الخيار وتقدم.

ملاحظة :

عند استعمال الطماطة في السلطات للحشو يجب اختيار الانواع المستديرة والمنتظمة الشكل وتحفر بشكل زخرفي على شكل وردة ثم تزال البذور.

سلطة الفتوش

المقادير :

خبز، خيار، طماطة، بصل، معدنوس ونعناع، زيت وعصير حامض، ملح، بربين، قليل من السماق الناعم.

العمل :

يقطع الخبز قطعاً صغيرة ثم يضاف الى باقي الخضر بعد اعدادها وتقطيعها ثم يتبل بالملح والزيت والحامض والسماق ويترك لمدة نصف ساعة ثم يقدم. ويمكن استعمال الخبز العربي او الافرنجي ومن المستحسن تحميص الخبز قبل الاستعمال.



سلطة الباقلاء بالخل

المقادير:

٢ كوب باقلاء مسلوقة ومفلسة، ٣ ملاعق أكل زيت زيتون، ٢ بصلة، $\frac{1}{4}$ كوب خل، ملح.

العمل :

١ – يقطع البصل حلقات ويقلى في الزيت حتى يشقر ثم يخلط مع الباقلاء ويسكب عليه الخل ويتبل بالملح ويقدم.

سلطة الفاصوليا الجافة

المقادير :

٢ كوب فاصوليا مسلوقة جيدا، ٢ بصلة، ٢ طماطة قوية، ٢ بيض مسلوق، ٣ ملعقة اكل حامض أو خل، ٢ ملعقة أكل زيت زيتون، ملح، معدنوس.

العمل :

١ – يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح ويغسل.

٢ – تخلط الفاصوليا المسلوقة والبصل بالطماطة المقطعة حلقات وتتبل بالملح والحامض والزيت.

٣ – تصف في صحن وتزين بقطع البيض المسلوق والمعدنوس المفروم أو أي خضر أخرى.

سلطة اللوبيا الحمراء

المقادير :

٢ كوب لوبيا مسلوقة، ٣ ملعقة أكل زيت الزيتون، ٣ ملعقة أكل خل، ملح، بصلة كبيرة، حلقات الطماطة والمعدنوس المفروم.

العمل :

١ – يفرم البصل ناعما ويخلط مع اللوبيا ويتبل بالملح.

٢ – يضاف اليه الزيت والخل ويصب في صحن ويزين بحلقات الطماطة والمعدنوس.

للتنويع :

يمكن استعمال العدس الصحيح المسلوق بدلا من اللوبيا.

سلطة البذنجان

المقادير :

٢ بذنجان متوسط، حلقات الطماطة، بصلة، ٢ ملعقة أكل زيت الزيتون، ٢ ملعقة أكل عصير حامض، معدنوس.

العمل :

١ – يغسل البذنجان وينشف ثم يشوى جيدا.

٢ – يقشر وتنزع البذور ويهرس اللب.

٣ – يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح ويغسل.

٤ – يخلط البصل والبذنجان ويتبل بالملح والزيت والحامض ويزين بحلقات الطماطة والمعدنوس المفروم.

مسقعة البذنجان

المقادير :

٢ بذنجان متوسط، ملعقة أكل دهن أو زبد، ملح، فص ثوم.

العمل :

١ – يشوى البذنجان بالتنور أو الفرن أو على الفحم.

٢ – يقشر وتزال البذور ويهرس اللب ويخلط بالدهن المحمى.

٣ – يتبل بالملح والثوم المدقوق ويفرش في صحن ويلوث ظهر ملعقة بالدهن ويعدل سطح البذنجان بها ثم تزين بحب الرمان وتقدم عادة مع الخبز الحار.

بابا غنوج

المقادير :

كيلو بذنجان ويختار النوع الكبير والخالي من البذور، ٣ملعقة اكل راشي (الطحينة)، ٢ ملعقة اكل لبن، حامض، ملح، ٤ فص ثوم، زيت الزيتون.

العمل :

١ – يشوى البذنجان جيداً ويقشر وتزال البذور ويهرس اللب.

٢ – يدق الثوم والملح او يوضع في صانعة الاغذية ثم يضاف اليه الراشي والحامض ويخلط جيداً حتى يبيض لونه ويمكن اضافة قليل من الماء.

٣ – يضاف المزيج الى البذنجان ويخلط معه ثم يضاف اللبن ويخلط.

٤ – يفرش في صحن ويساوى سطحه بملعقة ويسكب عليه الزيت ويزين بحب الرمان او المعدنوس او الفلفل الاحمر.

للتنويع :

١ – تضاف بصلة مشوية كبيرة وتهرس مع البذنجان جيدا.

٢ – يمكن استعمال الراشي وحده أو اللبن وحده حسب الرغبة.

ملاحظة :

لشوي البذنجان يستعمل التنور أو الفرن أو الفحم أو تشوى على قطعة معدنية موضوعة على النار.

حمص بطحينة

المقادير :

١/٢ كيلو حمص، ١/٢ كوب راشي (الطحينة)، من ١/٢ الى ١ كوب عصير حامض، ٢ فص ثوم، ملح، (للزينة فلفل أحمر، زيت الزيتون، معدنوس، طماطة).

العمل :

١ – ينقع الحمص ليلة كاملة ثم يسلق على نارهادئة حتى ينضج تماما وتستعمل البيكربونات مع ماء النقع والسلق.

٢ – يبرد ويفرك باليد للتخلص من القشور ويرفع من الماء.

٣ – يهرس جيدا حتى ينعم اما بمصفاة الخضر أو بصانعة الاغذية أو يمرر من خلال منخل بدعكه باليد.

٤ – يدق الثوم والملح او يوضع في صانعة الاغذية ثم يضاف اليه الراشي والحامض ويخلط جيداً حتى يبيض لونه ويمكن اضافة قليل من الماء لذلك.

٥ – اذا أصبح طعمه حامضا بدرجة كافية ولا يزال ثخين القوام فيخفف بقليل من ماء سلق الحمص.

٦ – تفرش طبقة خفيفة على صحن وتزين بالفلفل الاحمر والزيتون حسب الذوق.

٧ – يسكب زيت الزيتون على سطحها وتقدم.



التبولة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب برغل ناعم، ٣ $\frac{1}{2}$ كوب معدنوس مفروم ونعناع وتزداد الكمية حسب الرغبة، ٢ طماطة، ٢ بصل، $\frac{1}{2}$ كوب عصير حامض، ٤ ملعقة أكل زيت الزيتون، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - ينقى البرغل جيدا وينقع في الماء حتى يلين.

٢ - تقطع الطماطة قطعا صغيرة جدا ويفرم البصل ناعما.

٣ - يصفى البرغل ويعصر باليد جيدا ثم تضاف اليه الخضر والبصل اما الطماطة فتضاف الى المزيج أو توضع فوقه حسب الرغبة.

٤ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الحامض والزيت ويخلط جيدا.

٥ - تقدم مع ورق الخس او ورق العنب الطري ويغمر بالماء الحار ان كان غير طري.

٦ - يمكن اضافة الخيار او الفلفل الاخضر بعد التقطيع الناعم الى المزيج حسب الرغبة.



بيورية البطاطة بالحامض

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطة، $\frac{1}{4}$ كوب عصير حامض، ملح وفلفل اسود ومعدنوس.

العمل :

١ - تسلق البطاطة وتقشر ثم تهرس جيدا.

٢ - تتبل بالملح وتخلط بعصير الحامض بحيث تشكل عجينة لينة.

٣ - تعمل بأشكال منوعة وزخرفية وتزين بالمعدنوس.

سلطة البيض

المقادير :

٦ بيض مسلوق، صلصة مايونيز (تراجع الصلصات) رأس خس، ٢ طماطة، ٢ خيار، ملح وفلفل اسود، قطع من اللحم البارد أو السمك او الدجاج.

العمل :

١ - يقطع البيض حلقات أو انصافا بالطول.

٢ - تصف القطع في صحن وتغطى بمقدار كافي من صلصة المايونيز ويجمل الصحن بالخضر الاخرى واللحوم.

سلطة الروس

المقادير :

٢ بطاطة مسلوقة، ٢ جزر مسلوق، ٢ كوب بزاليا مسلوقة، كوب فاصوليا خضراء، أو أي خضر أخرى مسلوقة، صلصة مايونيز (تراجع الصلصات) ٢ ملعقة أكل زيت الزيتون، ملعقة أكل عصير الحامض أو خل، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - تقطع الخضر المسلوقة الى مكعبات صغيرة جدا وتخلط وتتبل بالملح والفلفل.

٢ - يضاف اليها الحامض والزيت وتقلب جيدا وتترك لعدة ساعات على ان تقلب بهدوء بين حين وأخر.

٣ - عند التقديم توضع في صحن على شكل هرم وتزين حواشيها بالخس ثم يصب المايونيز عليها بدرجة كافية لتغطيتها وتقدم.

سلطة الفطر

يقطع الفطر المسلوق بالشكل المطلوب ثم يخلط بحلقات الفلفل الاخضر والاحمر ان وجد ويتبل بالملح والصلصة الفرنسية (تراجع الصلصات) ويصف في صحن مع اوراق الخس ويقدم. ويمكن اضافة البزاليا المسلوقة اليه.

سلطة السمك

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك مسلوق، ٢ طماطة، رأس خس، ٢ بيض مسلوق، ملح وفلفل اسود، كوب صلصة مايونيز (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – يدعك السمك المسلوق بشوكة بعد التخلص من الجلد والشوك ان وجد.

٢ – تقطع الطماطة والبيض حلقات ويفرم الخس والمعدنوس.

٣ – يوضع السمك والخضر والبيض بطبقات متبادلة في صحن ويرش بين طبقة واخرى الملح والفلفل ويغطى السطح بالمايونيز ثم يجمل بالمعدنوس أو الروبيان أو الزيتون أو البيض المسلوق.

سلطة الدجاج

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب دجاج مسلوق ومفروم، رأس خس، ٢ بيض مسلوق، طرشي خيار، قليل من صلصة المايونيز (تراجع الصلصات) ملعقة أكل خل، ملح وفلفل اسود، زيتون.

العمل :

١ – تفصل أوراق الخس وتغسل ثم يقطع اللب مكعبات صغيرة.

٢ – يقطع البيض حلقات ويخلط مع اللب والخس ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يفرم الخيار ناعما ويضاف الى المزيج السابق ويضاف اليه الدجاج المفروم.

٤ ـ يصف ورق الخس في صحن ويوضع المزيج في وسطه بشكل هرمي او مدور ويغطى بالمايونيز ويجمل بالزيتون أو بالبيض المسلوق.

سلطة اللحم

تستعمل مقادير وطريقة عمل سلطة الدجاج ويستعمل اللحم البارد والمسلوق أو الروست بدلاً من الدجاج.

سلطة اللسان

تستعمل مقادير وطريقة عمل سلطة الدجاج ويستعمل اللسان المسلوق بدلا من الدجاج.

سلطة الروبيان

المقادير :

كوب روبيان مسلوق، صلصة المايونيز أو صلصة فرنسية (تراجع الصلصات)، ملح وفلفل اسود (طرشي خيار، زيتون، بيض مسلوق للزينة).

العمل :

١ – يمزج الروبيان مع الصلصة المستعملة ويتبل بالملح والفلفل.

٢ – يقطع الخيار حلقات أومكعبات ويضاف الى الروبيان.

٣ – يوضع المزيج في صحن بشكل زخرفي ويجمل بالزيتون والبيض المسلوق أو الخضر حسب الرغبة.

٤ – يستعمل الروبيان المسلوق كزينة في مختلف انواع السلطة.

قالب الجيلاتين

المقادير :

ملعقة أكل جيلاتين أبيض، ٢ كوب ماء مغلي، ٢ كوب من أي نوع من الخضر المسلوقة أو اللحوم أوالبيض تقطع أو تفرم حسب نوعها.

العمل :

١ – يذاب الجيلاتين في ربع كوب ماء بارد ثم يضاف الماء المغلي مع التحريك حتى يذوب تماما.

٢ – يبلل القالب بماء بارد ويصب فيه ربع مقدار الجيلاتين ويحرك القالب حتى يتوزع في انحائه ويجمد.

٣ – تصف قطع الخضر أو اللحوم في قعر القالب وعلى جوانبه بشكل متناسق.

٤ – يفضل غمر القطع بالجيلاتين قبل صفها في القالب.

٥ – تخلط بقية الخضر مع الجيلاتين وتصب في القالب ويملأ الفراغ ويترك القالب حتى يجمد.

٦ – يغمر القالب في ماء حار لحظة واحدة ثم يقلب في صحن ويجمل حسب الرغبة.

قالب الروبيان

المقادير :

ملعقة أكل جيلاتين أبيض، $\frac{1}{2}$ ١ كوب عصير طماطة، ٢ ملعقة أكل خل، ٢ ملعقة أكل عصير حامض، ملح وفلفل اسود، كوب روبيان مسلوق ومعدنوس.

العمل :

١ – يذاب الجيلاتين في ربع كوب ماء بارد ثم يوضع في قدر على حمام مائي حتى يذوب الجيلاتين.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير الطماطة والخل ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يترك ليبرد حتى يثخن قليلا ثم يضاف الروبيان والمعدنوس المفروم ويصب المزيج في قالب مدهون ويترك حتى يجمد.

٤ – يغمر القالب في الماء الحار لحظة واحدة ويقلب في صحن ويجمل حسب الرغبة.

٥ – قد يستعمل نصف كوب بزاليا أو خيار مفروم بدلا من المعدنوس.

٦ – يمكن استعمال أي نوع من اللحوم أو الطيور أو الاسماك بدلا من الروبيان.

سلطة الجزر والبطاطة

المقادير :

بطاطة مسلوقة ومهروسة، جزر مسلوق ومهروس، معدنوس مفروم، طرشي أو زيتون، فتات خبز محمص مدقوق، خس، ملح وفلفل اسود، صلصة مايونيز (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – تمزج البطاطة المهروسة مع الجزر المهروس وتتبل بالملح والفلفل وتعمل منها كرات مدورة.

٢ – يحفر وسط كل كرة وتحشى بالزيتون أو قطع الطرشي ثم تلوث بفتات الخبز.

٣ – ترتب في صحن وتزين بالخس والمايونيز.

الفواكه

طبخ الفواكه

يمكن طبخ بعض أنواع الفاكهة للحصول على أصناف لذيذة وسهلة الهضم، وتختلف طريقة طبخها بحسب نوع الفاكهة والصنف المستعمل ويجب مراعاة المحافظة على شكل الفاكهة ولونها سواء كانت صحيحة أو مقطعة.

المشمش الجاف

المقادير :

كوب مشمش جاف، ½ كوب سكر، ماء.

العمل :

١ – يغسل المشمش جيدا ويوضع في قدر ويغمر بالماء البارد ويوضع على نار هادئة ويترك يغلى لمدة نصف ساعة.

٢ – يضاف السكر ويحرك معه ويترك يغلى لمدة خمس دقائق.

٣ – يصب في كاسة ويقدم باردا.

٤ – يمكن نقع المشمش قبل طبخه بنصف ساعة.

للتنويع :

١ – يمكن استعمال العنجاص الجاف في هذه الوصفة.

٢ – يمكن استعمال التين الجاف على ان لا ينقع قبل طبخه.

كومبوت التفاح

المقادير :

كيلو تفاح، كوب سكر، ماء.

العمل :

١ – يقشر التفاح ويحفر للتخلص من البذور أو يقطع مكعبات ويترك في ماء بارد.

٢ – يذاب السكر في كوبين من الماء على النار ثم يضاف اليه التفاح ويترك يغلى حتى يلين التفاح.

٣ – يمكن اضافة ماء اذا احتاج الامر منعا لتسكر السكر.

٤ – يرفع من النار على ان يبقى منه مقدار كوبين من الماء ويبرد ويقدم مثلجا.

للتنويع :

١ – يمكن استعمال العرموط والسفرجل بدلا من التفاح.

٢ – يمكن ان يقدم الكريم المخفوق معه للتجميل.

كومبوت المشمش

المقادير :

كيلو مشمش طازج، ٢ كوب سكر، ماء.

العمل :

١ – يغمر المشمش في ماء مغلى لمدة نصف دقيقة حتى يمكن ازالة القشرة.

٢ – يقطع نصفين أو يترك صحيحا.

٣ – تستعمل طريقة كومبوت التفاح ويضاف اليه ماء الورد أو الهيل بعد ان ينضج ويجمل بالكريم المخفوق.

كومبوت التين

المقادير :

كيلو تين، ١½ كوب سكر، قشر ليمون، ٢-٣ كوب ماء.

العمل :

١ – يجب اختيار تين قوي جامد ويغسل ويقشر.

٢ – يذاب السكر في الماء ويوضع على النار ويضاف اليه التين ويترك حتى يغلى.

٣ – يضاف اليه قشر الليمون ويبرد ويقدم مثلجا.

كومبوت الخوخ (الدراق)

المقادير :

كيلو خوخ، ٢½ كوب سكر، ماء.

العمل :

١ – يغسل الخوخ ويقشر ويضاف اليه قليل من عصير الليمون ويمكن ان يترك بدون تقشير.

٢ – يذاب السكر في الماء ويضاف اليه الخوخ ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويبقى مقدار كوبين من الماء، يبرد ويقدم مثلجا.

التفاح المشوي

١ – يقشر التفاح ويحفر للتخلص من البذور.

٢ – يملأ الفراغ بالسكر الابيض أو الاسمر ثم يرش عليه عصير الليمون والسكر والزبد.

٣ – يصف في صينية مدهونة ويوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٨٠ دقيقة.

٤ – يقدم وحده أو بعد سكب محلول سكري عليه مع الكريم المخفوق.

عصير التفاح

١ – يغسل التفاح جيدا ويقشر ويقطع قطعا صغيرة.

٢ – يضاف اليه مقدار من الماء ويغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

٣ – يهرس التفاح خلال مصفى ويضاف اليه سكر كافي لتحليته.

٤ – يعاد وضعه على النار ويمكن اضافة قليل من عصير الليمون او البرتقال يبرد ويقدم.

عصير التفاح المشوي

١ – يقشر كيلو من التفاح ويقطع ويوضع في صينية فرن ويرش عليه مقدار ١$\frac{1}{2}$ كوب سكر.

٢ – يضاف اليه مقدار نصف كوب ماء ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة الى ان ينضج.

٣ – يمكن ان يعوض الماء بعصير البرتقال.

٤ – يهرس المزيج ويقدم حارا او باردا.

سلطة الفاكهة المشكلة

المقادير :

موز، برتقال، تفاح، عرموط، عنب ابيض، خوخ، سفرجل، مشمش طري وجاف او اي نوع آخر من الفاكهة.

العمل :

١ – يستعمل لكل كوب من الفاكهة المنوعة كوب محلول سكرى او شراب فاكهة.

٢ – تجهز الفاكهة كل حسب نوعها وتقطع حسب الرغبة.

٣ – تسلق الانواع الصلبة كالتفاح والمشمش والخوخ والسفرجل والعرموط مدة قليلة لتقرب من النضج أما الحمضيات فتزال القشور والبذور وتقطع.

٤ – يعمل المحلول السكري باضافة$\frac{1}{2}$ كوب سكر الى كوب ماء ويترك يغلى على النار ثم يضاف اليه ملعقة اكل عصير حامض.

٥ – ترتب الفاكهة بالشكل المرغوب مع ملاحظة الالوان ويسكب المحلول السكري عليها وتقدم باردة مع الكريم المخفوق.

سلطة الفاكهة البسيطة

١ – ترتب الفاكهة بعد اعدادها في طبقات متبادلة مع السكر الناعم على ان يستعمل ١$\frac{2}{3}$ كوب سكر لكل نصف كيلو من الفاكهة، ويمكن الاستغناء عن السكر حسب الرغبة.

٢ – يضاف اليه$\frac{1}{2}$ كوب عصير اي فاكهة مع عصير ليمونة واحدة.

٣ – تترك في مكان بارد لمدة ساعة ثم تقدم مثلجة مع الكريم المخفوق.

الطرشانة (حامض حلو)

المقادير :

كوب مشمش جاف (نقوع)$\frac{1}{2}$ كيلو لحم$\frac{1}{2}$ كوب لوز وكشمش،$\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – يقطع اللحم ويغسل ويحمس في الدهن جيدا.

٢ – يغسل المشمش الجاف ويقلب مع اللحم عدة دقائق ثم يضاف اليه الماء بحيث يغمره ويترك يغلى حتى ينضج اللحم.

٣ – يضاف السكر الى المشمش.

٤ – يقلى اللوز حتى يحمر ثم يضاف الكشمش ويقلب معه قليلاً ثم يضاف الى القدر.

٥ – يترك على النار لمدة كافية حتى ينضج ويبقى مقدار كاف من المرق ويقدم مع الرز.



الفصل السابع

الحبوب

الحبوب من الاغذية المهمة للإنسان وهي كثيرة ومتنوعة وتوجد في الاسواق بأشكالها المتعددة الصحيحة والمطحونة.

قيمتها الغذائية :

تحتوي الحبوب على كميات لا بأس بها من البروتين وهي غنية بالكاربوهيدات وأهمها النشاء وتحتوي كذلك على مقادير جيدة من الفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين (ب) المركب ويكثر وجودها عادة في قشور الحبوب واجنتها وتحتوي بالإضافة الى ذلك على كميات من المعادن. وتختلف نسبة العناصر السابقة في الحبوب من نوع الى آخر وتختلف في النوع الواحد بحسب المنطقة الزراعية التي زرعت فيها.

خزن الحبوب :

تمتص الحبوب الرطوبة بسهولة وتنتفخ لتنبت جذورها واوراقها لذا تحتاج الى عناية في خزنها، واحسن طريقة لذلك هو حفظها في علب او اواني فخارية محكمة السد وان تحفظ في محل جاف وبارد.

طبخ الحبوب :

يعتمد وقت الطبخ وكمية الماء المستعملة على نوع الحبوب سواء كانت كاملة او مجروشة او مطحونة، ولا يساعد الطبخ لفترة طويلة على تسهيل هضم الحبوب. وفي طبخ الحبوب المعلبة يجب ملاحظة التعليمات المكتوبة على العلبة.

الرز :

يعتبر الرز الطبق الرئيسي في الوجبات المختلفة عند اكثرية الطبقات من سكان الجزيرة العربية ويقدم بوصفات مختلفة كطبق وحده او يطبخ مع اللحوم والخضراوات. والرز غني بالكاربوهيدرات اي النشويات وقشوره غنية بمجموعة فيتامين (ب) المركب. ويخسر كثيراً من ذلك عند التهبيش والغسل والنقع، ولذا يستحسن ان ينقع لفترة قصيرة بعد غسله واستعمال طريقة التطبيق عند الطبخ.

لإختيار النوع الجيد يجب ان يكون لونه طبيعياً ورائحته مقبولة وان تكون الحبات صحيحة غير متكسرة وخالية من الحشرات والطين والحصو.

وفي طبخ الرز المطبق تختلف كمية الماء المستعملة من نوع لآخر وعند استعمال نوع معين لأول مرة يجرب مقدار واحد من الماء لكل مقدار مماثل من الرز وعند عدم نضجه يمكن زيادة الماء قليلاً.

ومن المستحسن في الوصفات القادمة من الرز ان يترك القدر على قطعة من المعدن او الشبك وعلى نار هادئة حتى تنضج حباته ولا تلتصق ببعضها البعض.



الرز المصفى

المقادير :

٢ كوب رز، ماء، ٢ –٣ ملعقة كل دهن، ملح.

العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل بالماء البارد.

٢ – يوضع ماء في قدر متوسط الحجم بمقدار ثلاثة ارباعه ويضاف اليه الملح ويترك على النار حتى يغلي.

٣ – يصفى الرز من الماء الذي نقع فيه ويضاف الى الماء المغلي ويترك القدر مفتوحاً.

٤ – يحرك الرز مرتين او ثلاث بهدوء حتى لا يتكتل ويترك على النار الى ان تلين الحبة تقريباً.

٥ – يرفع القدر من النار ويسكب المزيج في مصفى للتخلص من الماء.

٦ – يعاد وضع القدر على النار لينشف الماء ثم يعاد اليه الرز وتخفف النار او توضع بين القدر والنار قطعة من الشبك وتترك من ٥ – ١٠ دقائق على النار.

٧ – يسخن الدهن جيداً في مقلاة ثم يصب فوق الرز وهو على النار ويغطى لعدة دقائق، ويمكن وضع نصف مقدار الدهن في القدر قبل وضع الرز المصفى.

٨ – يحرك الرز بملعقة كبيرة ويقلب حتى لا يتكتل ويقدم هو حار.

٩ – يمكن وضع الرز في قالب مع رصه جيداً ثم يقلب في الصحن بالشكل المطلوب.

الرز المطبق

المقادير :

٢ كوب رز، ٢ –٣ كوب ماء، ٣–٥ ملاعق اكل دهن، ملح.

العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه.

٢ – يسخن الدهن في قدر ثم يرفع القدر من النار ويضاف اليه الماء.

٣ – يعاد القدر على النار ويترك حتى يغلي مع اضافة الملح.

٤ – يصفى الرز ويضاف الى الماء المغلي بحيث يغمر بالماء بمقدار انج واحد، واذا كان الماء المستعمل اقل من هذا يضاف الماء المغلي حتى يصل المستوى المطلوب.

٥ – يترك على النار لمدة خمس دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر.

٦ – بعد حوالي عشر دقائق يرفع الغطاء ويقلب الرز بملعقة كبيرة بهدوء حتى لا يتكتل، يعاد الغطاء ويترك على النار الخفيفة الهادئة حتى ينضج حوالي ١٥ دقيقة ويقدم وهو حار.

٧ – يمكن استعمال خلاصة اللحم بدلا من الماء ثم تقلى قطع اللحم وتقدم فوق الرز.

للتنويع :

يمكن استعمال ملعقة كوب من الزعفران بعد نقعه في كوب من الماء ويضاف الى ماء الرز المطبق او المصفى.

الرز بالشعرية

١ – تستعمل مقادير وطريقة عمل الرز المطبق مع اضافة كوب من الشعرية.

٢ – تقلي الشعرية في الدهن وترفع منه.

٣ – يضاف الماء الى الدهن ويترك حتى يغلي.

٤ – يضاف الرز بعد غسله الى الماء ويترك الى ان يبدأ بالغليان ثم تضاف الشعرية وتخفف النار وتترك حتى ينضج الرز حوالي ٢٥ – ٣٠ دقيقة.

الرز بالرشتة

وتستعمل فيها مقادير وطريقة عمل الرز بالشعرية.

الرز بالطماطة

المقادير :

٢ كوب رز، ½ ١ كوب عصير طماطة، ½ ١ كوب ماء (أو ٢ ملعقة اكل معجون طماطة مخفف بثلاث اكواب ماء) ٣ –٥ ملاعق اكل دهن، ملح.

العمل :

تتبع طريقة عمل الرز المطبق مع اضافة عصير الطماطة او الماء او المعجون المخفف بدلا من الماء وحده.

للتنويع :

يمكن اضافة قليل من البصل المفروم او الصحيح من النوع الصغير الى الدهن وقليه جيداً ثم يضاف الماء.

كجري العدس

المقادير :

٢ كوب رز، كوب عدس مجروش، ٣ – ٥ ملعقة اكل دهن، ملح، ٣ –٤ كوب ماء.

العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل بالماء البارد وينقع فيه.

٢ – ينقى العدس ويغسل.

٣ – يخلط العدس والرز ويضاف الى الماء المغلي كما في طريقة الرز المطبق.

٤ – يمكن استعمال خلاصة اللحم بدلا من الماء لتزيد من قيمته الغذائية.

٥ – يمكن طبخ كجري العدس كطريقة كجري الماش.

كجري الماش

المقادير :

٢ كوب رز، كوب ماش مجروش، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، ٣-٥ ملعقة اكل دهن، ملح.

العمل :

١ - يقطع اللحم قطعا متوسطة ويسلق على ان يبقى بماء كافي لطبخ الرز.

٢ - ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه.

٣ - يغسل الماش وينقع في ماء بارد ويفرك باليد قليلا لازالة القشر الاخضر.

٤ - يقلب الماش في نصف مقدار الدهن لمدة خمس دقائق ثم يصب فوقه مقدار ٣ -٤ كوب من خلاصة اللحم ويتبل بالملح ويترك حتى يغلي.

٥ - يصفى الرز ويضاف الى القدر ويترك على النار لعدة دقائق ثم تخفف النار ويترك حتى ينضج مع التقليب مرة او مرتين حوالي ٢٥ - ٣٠ دقيقة.

٦ - يقلى اللحم في الدهن المتبقي ويصب فوق الرز بعد ان ينضج ويقدم حاراً.

٧ - يمكن طبخه بطريقة طبخ كجرى العدس.

رز بالباقلاء

المقادير :

٢كوب رز ، ١-٢ كوب باقلاء مفلسة ، ٣-٥ ملعقة اكل دهن ، ملح ، ٢-٣ كوب ماء او خلاصة اللحم ، كوب شبنت اخضر مفروم او نصف كوب شبنت مجفف .



العمل :

١- ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه .

٢- تقشر الباقلاء المفلسة .

٣- يسخن الدهن وتضاف اليه الباقلاء والشبنت وتقلب عدة دقائق .

٤- يضاف الماء او خلاصة اللحم ويترك حتى يغلي ويضاف اليه الملح .

٥- يضاف الرز الى المزيج ويقلب بهدوء ليختلط بالباقلاء ويلاحظ عدم هرس الباقلاء عند التقليب وان يكون الماء كافي لغمر الرز بمقدار انج واحد .

٦- يغطى القدر وتخفف النار ويترك حتى ينضج مع التقليب مرة او مرتين لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ويقدم حالا .

قالب الرز بالبزاليا

المقادير :

مقدار من الرز المطبق $\frac{1}{4}$ كيلو قيمة بسيطة ، كيلو بزاليا سوتيه .

العمل :

١- يخلط البزاليا وهو حار مع الرز .

٢- تصف القيمة في قعر قالب ويصب عليها الرز ويكبس باليد .

٣- يقلب القالب في صحن ويقدم حارا .

رز بالجزر

المقادير :

٢كوب رز ، $\frac{1}{2}$ كيلو جزر مسلوق ، $\frac{1}{2}$كيلو لحم مفروم ، بصلة كبيرة ، ٣-٥ ملعقة اكل دهن ، ملح وفلفل اسود ودارسين، ماء .

العمل :

١- ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه .

٢- يفرم البصل ناعما ويقلى في نصف مقدار الدهن ثم يضاف اليه اللحم ويقلى جيدا ويضاف اليه قليل من الماء حتى يحمس .

٣- يفرم الجزر ناعما ويضاف الى اللحم ويقلب قليلا معه ويتبل بالملح والبهارات .

٤- يطبق الرز ويضاف المزيج السابق الى الرز ويخلط معه ويصف في قالب ويقدم حارا .

٥- يمكن ان يصب الرز في صحن ثم يضاف مزيج الجزر الناضج فوقه او يقدم على صحن آخر.

الرز بالقرنابيط

المقادير :

مقدار من الرز المطبق ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، قرنابيط متوسط ومسلوق ، ملح وفلفل اسود ، ٣ ملعقة أكل دهن .

العمل :

١- يقلى اللحم في الدهن ويتبل بالملح والبهارات ويضاف اليه قليل من الماء ليقرب نضجه .

٢- يقطع القرنابيط قطعا صغيرة ويقلى مع اللحم .

٣- يضاف المزيج السابق الى الرز أو يوضع على شكل طبقات متبادلة ويقدم .

الرز بالكلم

المقادير :

٢ كوب رز ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، بصلة كبيرة ، ٣-٥ ملاعق أكل دهن ، ملح فلفل اسود ، وماء .

العمل :

١- ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه .

٢- يقشر الكلم ويفرم ناعما ويسلق في ماء مملح حتى ينضج ثم يصفى ويعصر.

٣- يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه اللحم المقطع أو المفروم ويقلى جيدا .

٤- يضاف الكلم الى اللحم ويقلى معه عدة دقائق .

٥- يضاف الماء من ٢-٣ كوب ويترك على النار حتى يغلي .

٦- يضاف اليه الرز ويترك على النار عدة دقائق ثم تخفف النار ويترك الى ان ينضج مع التقليب مرة أو مرتين ٢٠-٣٠ دقيقة ويقدم حارا .

مقلوبة البذنجان

المقادير :

٢ كوب رز ، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم ، $\frac{3}{4}$ كيلو بذ نجان ، بصلة كبيرة ، ٤ سن ثوم ، ملح وبهارات مخلوطة ، دهن ، ٢-٣ كوب ماء أو عصير طماطمة حسب الرغبة .

العمل :

١- ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه .

٢- يقطع البذنجان حلقات ويوضع في الماء المملح .

٣- يصفى البذنجان من الماء ثم يقلى في الدهن حتى يحمر لونه .

٤- يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن المتبقى مع الثوم ثم يضاف اليه اللحم المقطع أو المفروم حسب الرغبة ويضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج اللحم ويتبل بالملح والبهارات .

٥- يصف البذ نجان في قعر قدر مع اللحم طبقات .

٦- يصفى الرز ويوضع فوق البذ نجان ويرص جيدا .

٧- يضاف الماء أو عصير الطماطمة المغلي على الرز بهدوء ويترك على النار لعدة دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر

ويترك حتى ينضج حوالى ١٥-٢٠ دقيقة .

٨- يقلب في صحن ويقدم حارا .

٩- يمكن ان يطبق الرز على حدة ثم يوضع على طبقات اللحم والبذنجان ويرص جيدا ويوضع على نار هادئة لمدة قليلة ثم يقلب في الصحن .

١٠- يمكن وضع طبقات من الطماطمة بين البذنجان واللحم .

مقلوبة الدجاج

المقادير :

٢ كوب رز ، دجاجة متوسطة ،٢ - ٣ كوب ماء دجاج، $\frac{1}{2}$ كوب لوز ، ٣-٥ ملعقة اكل دهن ، ملح وبهارات مخلوطة

العمل :

١- ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه .

٢- تنظف الدجاجة وتسلق على أن يبقى من الخلاصة مقدار ٣ كوب .

٣- ينزع العظم ويقطع اللحم قطعا صغيرة .

٤- ينظف اللوز ويقلى في الدهن في قدر حتى يحمر ويرفع من النار ثم يضاف اليه الدجاج ويتبل بالملح والبهارات .

٥- يضاف الرز الى الدجاج بعد تصفيته ويرص جيدا .

٦- تضاف خلاصة الدجاج الحار الى الرز حتى تغمره بحوالي انج واحد وتترك على النار عدة دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر ويترك حتى تنضج حوالي ٢٥-٣٠ دقيقة ثم تقلب في صحن وتقدم حارة .

پردة پلاو

المقادير :

٢ كوب رز ، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم ، ٤ بيضات مسلوقة ، $\frac{1}{2}$ كوب لوز وكشمش ، كوب بزاليا مسلوقة ، ملح وبهارات مخلوطة ، قليل من الهيل أو القرنفل $\frac{1}{2}$ كوب طحين ، بيضة ، ماء ، دهن أو زبد .

العمل :

١- ينقى الرز ويغسل ويطبق أما على الماء أو خلاصة اللحم أو الدجاج أو عصير الطماطمة .

٢- يفرم اللحم ناعما وتعمل منه كفته بشكل كرات صغيرة أو يترك مفروما ويتبل بالملح والبهارات ويقلى في الدهن .

٣- يضاف اللوز المقشر الى الدهن المتبقى ويقلى به ثم يضاف الكشمش ويقلب معه قليلا .

٤- يقشر البيض المسلوق ويترك صحيحا .

٥- ينخل الطحين مع قليل من الملح ويعجن بالبيضة والماء حتى تصبح عجينة قوية تفتح بالشوبك .

٦- يدهن قالب أو قدر بكمية وافرة من الدهن أو الزبد ويمكن أن يرش عليه قليل من الطحين .



٧- تفتح العجينة على شكل رغيف كبير بسمك متوسط حوالى نصف سم .

٨- يبطن القالب بالعجينة مع ترك حافة العجينة خارج القدر .

٩- يخلط الرز باللحم والبيض والبزاليا واللوز والكشمش ويتبل بالهيل أو القرنفل ويملأ القدر بالمزيج السابق ويوضع فوقه ملعقة أكل من الدهن ، ويمكن وضع المزيج في القالب بشكل طبقات متبادلة .

١٠- تطوى أطراف العجينة على المزيج ولا يبقى منه قسم ظاهر ويصبح بشكل قالب مغلف .

١١- يوضع في فرن معتدل الحرارة حتى تحمر العجينة.

١٢- يقلب في صحن ويقدم حارا .

للتنويع :

١- يمكن استعمال الشعرية مع الرز عند التطبيق .

٢-يمكن استعمال قطع اللحم أو السمك أو الدجاج بدلا من الكفته .

الرز بالروبيان

المقادير :

مقدار من الرز المطبق ، كوب روبيان مسلوق ، فلفل اسود .

العمل :

١- يوضع الرز والروبيان طبقات متبادلة مع رشها بالفلفل في قدر .

٢- تترك على نار هادئة لفترة قليلة وتقدم حارة .

الرز بالسمك

المقادير :

٢ كوب رز ، ملعقة كوب كركم ، قطع من السمك حسب الرغبة ، $\frac{1}{2}$كوب لوز وكشمش ، ملح وفلفل اسود ، دهن ، ماء .
٢ ملعقة كوب نومي بصرة مدقوق، بصلة مفرومة.

العمل :

١- ينقى الرز ويغسل ثم يسلق مع وضع الكركم فيه .

٢- تقلى قطع السمك المتبلة بالملح و،البهارات في الدهن وكذلك اللوز والكشمش ويضاف اليها البصل المقلي مع نومي البصرة.

٣- تصف قطع السمك مع الكشمش واللوز والبصل بين طبقات الرز وتقدم حارة .

الرز بالكلاوي

المقادير :

مقدار من الرز المطبق ، ٤ كلاوي ، كوب عصير طماطمة، دهن ، ملح ، وفلفل اسود .

العمل :

١- تنظف الكلاوي وتقطع وتقلى في الدهن وتتبل بالملح وبالفلفل .

٢- يضاف عصير الطماطمة اليها وتترك تغلى حتى تنشف وتحمس .

٣- توضع في قالب ويرص الرز عليها جيدا ثم تقلب في صحن وتقدم حارة .

٤- يمكن استعمال الكبد بدلا من الكلاوي على أن يفرم ناعما ويمكن أن يخلط مع الرز .

برياني

المقادير :

٣ كوب رز ، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم ، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطة مسلوقة ، ٥ بيضات مسلوقة، كمية من البصل والثوم ، دهن ، (١٠ حبات من كل من فلفل أسود وهيل ، ملعقة أكل كمون ، ٥ عيدان دارسين و١٠ حبات قرنفل ، ٢ لب نومي بصرة) .

العمل :

١- يقطع اللحم ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه البصل والثوم المفروم ويقلب معه حتى يحمر .

٢- يضاف قليل من الماء ويترك يطبخ حتى ينشف ويحمس .

٣- تضاف البهارات الى اللحم مع نصف كوب من الماء وتهدأ الحرارة وتترك على النار مدة قليلة على أن يبقى قليل من الماء ثم يضاف اليه البيض المسلوق المقشر والبطاطة المقشرة ويقلب سوية .

٤- ينقى الرز ويغسل ويطبق .



٥- يضاف الرز المطبق على مزيج اللحم والبهارات وتترك على نار هادئة مدة ١٠ -١٥ دقيقة .

٦- تقلب أو تصب في صحن وتقدم حارة .

٧- يمكن استعمال البهارات على أن تدق وتضاف الى ماء تطبيق الرز بدلاً من استعمالها صحيحة .

جلاو كباب

المقادير :

٢ كوب رز ، كيلو لحم مفروم يعمل منه كباب مشوي ، بيض ، زبد ، سماق .

العمل :

١- يطبخ الرز بطريقة الرز المصفى بدون دهن .

٢- يصب الرز وهو حار جدا في صحن ويوضع في وسطه كمية من الزبد .

٣- يكسر البيض في الزبد ويخلط مع الرز والزبد ويرش عليه السماق .

٤- يقدم مع الكباب المشوي أو المقلى .

كبة حلب

المقادير :

٢ كوب رز ، ١/٢ كيلو لحم مفروم ، ١/٢ كوب لوز وكشمش ، بيض ، ملح وبهارات مخلوطة ، دهن للقلي ، ملعقة كوب كركم
٢ ملعقة اكل معدنوس حسب الرغبة .



العمل :

١- ينقى الرز ويغسل ثم يسلق مع وضع الكركم فيه .

٢- يصفى الرز ويغطى وهو في المصفى ويترك .

٣- يقلب في صحن ويعجن باليد جيدا .

٤-تعمل قيمة بسيطة من اللحم واللوز والكشمش والمعدنوس .

٥ - تعمل من عجينة الرز اقراص وتحشى باللحم وتسد على شكل بيضوي ثم تقلى في دهن غزير .

للتنويع :

١- يمكن اضافة بيضة الى الرز عند العجن او تلوث بها الكبة عند القلي .

٢ - يمكن اضافة ٢ بطاطة مسلوقة ومهروسة الى الرز عند العجن .

٣ - يمكن اضافة ملعقة أكل عدس الى الرز عند السلق

كبة الحامض

المقادير للكبة :

٢ كوب رز ، ٣/٤ كيلو لحم ، ٢ بصلة كبيرة ، ملح وفلفل أسود ، دهن .

للحساء :

١/٤ كيلو شغلم ، ١/٢ كيلو سلق ، ١/٢ كوب حمص ، ١/٢ كوب مسحوق الرز ، ١/٤ كوب ليمون او ما يعادلها من أي حامض،

بصلة ، دهن، ٢ ملعقة اكل معجون طماطمة ، ٤ حبات نومي بصره (لومي) .

عمل الكبة :

١- ينقى الرز ويغسل بالماء البارد ويترك فيه لمدة ساعة

٢- يصفى من الماء وينشر في الهواء او الشمس حتى ينشف تماما .

٣- يدق الرز جيدا حتى يصبح كالطحين وينخل ، ويمكن عمل هذا القسم قبل يوم أو أكثر من استعماله ويمكن استعمال صانعة الاغذية.

٤- تؤخذ قطعة صغيرة من الشرح خالية من الدهن وتدق جيدا ثم تضاف الى طحين الرز وتعجن باليد حتى تصبح عجينة متماسكة .

٥- تعمل قيمة من البصل واللحم .

٦- تشكل أقراص من عجينة الرز وتحشى بالقيمة وتساوى باليد وتترك .

الحساء :

١- يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن .

٢- يفرم السلق ويقطع الشلغم بعد ان ينظف ويحركان مع البصل لمدة خمس دقائق .

٣- يضاف اليه المعجون المخفف بالماء ويضاف اليه الحمص والملح ويترك حتى يغلي ثم يضاف نومي البصرة .

٤- يضاف الحامض والرز ويترك حتى ينضج الرز ويتكون حساء متوسط القوام .

٥- تضاف الكبة واحدة بعد الاخرى الى الحساء بهدوء وهي تغلى وتترك على النار مع ملاحظة عدم التصاق الكبة



بالقعر وذلك بتحريكها قليلا .

٦- تترك تغلي حتى تنضج الكبة ويجب الاحتراس عند التحريك منعا من تفتت الكبة .

للتنويع :

١- يمكن طبخ الكبة المذكورة في حساء الطماطة بالرز ٢- يمكن استعمال الجريش في عمل الكبة بدلا من طحين الرز .

الحنطة

تطحن حبوب الحنطة للحصول على الطحين الذي يسمى بالطحين الكامل أو الاسمر ويتميز باللون الاسمر وعند نخله للتخلص من النخالة والتي هي غلاف لحبة الحنطة تفقد بعضا من قيمتها الغذائية وتقوم بعض المعامل لانتاج الطحين بتبيض لونه وذلك بالتخلص تماما من النخالة كالطحين. وتفقد الحنطة بهذه العملية كميات من قيمتها الغذائية وتقوم بعض البلدان باضافة المعادن والفيتامينات بطرق خاصة الى الطحين الابيض تعويضا عما فقدته .

وللحنطة من بلادنا استعمالات اخرى منها الحبية (القمح) والبرغل .

وتعد الحبية برش الحنطة بالماء ثم تدق بالجرن مع رشها بقليل من الماء بين حين وآخر لازالة القشرة الخارجية ثم تنشر في الشمس حتى تجف وبعد ذلك تنسف جيدا للتخلص من القشور .

اما البرغل فهو عبارة عن حنطة مسلوقة ومجروشة . وتوجد بأنواع مختلفة منها الخشن والمتوسط والناعم والمسحوق جدا ويسمى بالجريش ويعد البرغل عادة بسلق الحنطة اولا ثم تزال منها القشرة وتجفف وتجرش بعد ذلك بالرحية او المجرشة بالشكل المطلوب .

وتوجد في الوقت الحاضر معامل خاصة لهذين الانتاجين ولذلك تتوفر كافة الانواع في الاسواق التجارية المتخصصة ببيع الحبوب .

وللبرغل قيمة غذائية عالية ويستعمل في كافة الاقطار العربية كوجبة رئيسية مثل الرز او تعمل منها الكبة باشكالها المتعددة والمختلفة من بلد الى آخر. والبرغل طعام مناسب جدا للاشخاص اللذين يهتمون بتناول الاطعمة الملائمة لنظام الغذاء الطبيعي .

البرغل المطبق

المقادير :

٢ كوب برغل خشن، $\frac{1}{2}$ كوب رشتة أوشعرية، $\frac{1}{4}$ كوب حمص مجروش، ٣ - ٥ ملعقة أكل دهن، ماء أو خلاصة لحم.

العمل :

١ - ينقى البرغل ويغسل.

٢ - يوضع مقدار ٢-٣ كوب ماء أو خلاصة اللحم على النار حتى يغلى مع الملح.

٣ - يضاف البرغل الى الماء مع الحمص والرشتة المقلية لمدة خمس دقائق ثم تخفف النار حتى يتهدر مع التقليب مرة أو مرتين.

٤ - يسخن الدهن ويصب فوق البرغل قبل التقديم.

للتنويع :

١ – يمكن قلي قطع اللحم ووضعها فوق البرغل عند التقديم.

٢ – كذلك يمكن قلي حلقات البصل الناعم ورشها على البرغل.

الحبية

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو حبية، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم، ٦ ملاعق أكل دهن، ملح.

العمل :

١ – يقطع اللحم ويسلق في كمية كبيرة من الماء مع الملح حتى ينضج.

٢ – يصفى اللحم ويعاد وضع الخلاصة على النار حتى يغلى.

٣ – تضاف الحبية بعد غسلها الى الخلاصة بحيث تغمر بمقدار ٣ أنج.

٤ – يغطى القدر ويترك لمدة خمس دقائق ثم تخفف النار وتقلب حتى لا تتكتل.

٥ – تترك على النار الهادئة حتى تنشف وتنضج لمدة ٢٥ – ٣٠ دقيقة ويضاف قليل من الماء عند الحاجة.

٦ – تقلى قطع اللحم في الدهن وتصب مع الدهن على الحبية وتقدم.

الهريسة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو حبية، $\frac{3}{4}$ كيلو لحم، $\frac{1}{4}$ كيلو حمص حسب الرغبة، ملح، سكر ناعم، مسحوق دارسين، دهن.



العمل :

١ – تنقى الحبية وتغسل ثم تنقع في ماء دافىء لمدة ١٢ ساعة.

٢ – يقطع اللحم قطعا متوسطة ويغسل ويسلق في كمية كبيرة من الماء.

٣ – تضاف الحبية الى اللحم بعد نضجه وتترك تغلى سوية مع تغطية القدر جيدا ويجب تحريك المزيج بين حين وآخر حتى لا يلتصق بالقعر، ويضاف الملح بكمية قليلة بحيث لا يظهر طعمه وتبقى على النار حتى تنضج الحبية ويستغرق ذلك حوالي الساعتين.

٤ – ترفع قطع اللحم بعد نضجها وتجرد من العظام وتفلس ان امكن.

٥ – تهرس الحبية الناضجة بالملعقة الكبيرة أو بعصارة الخضر حتى تصبح مزيجا متماسكا. ويمكن استعمال صانعة الاغذية.

٦ – يمزج اللحم مرة اخرى مع الحبية وتترك على النار ويضاف قليل من الماء المغلي اذا كان المزيج ثخينا جداً ويستمر في التحريك سوية حتى تغلى وتصبح سائلا ثخينا متماسكا.

٧ – يصب في صحن عميق ويرش عليه الدهن الساخن ثم يزين بمسحوق الدارسين ويقدم معه السكر الناعم.

للتنويع :

١ – يمكن استعمال الدجاج بدلا من اللحم.

٢ – يمكن استعمال قدر الضغط لتوفير الوقت والوقود.

العاشورية

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو حبية، $\frac{1}{4}$ كوب رز، $\frac{1}{4}$ كيلو فاصلويا يابسة، $\frac{1}{4}$ كيلو حمص، $\frac{1}{4}$ كوب لوز مسلوق ومقشر، سكر، ماء، لب جوز، وكشمش للتجميل.

العمل :

١ – تنقى الحبية وتغسل ثم تضاف اليها كمية من الماء وتوضع على النار حتى تغلى وتنضج الحبية.

٢ – يغسل الحمص والفاصوليا وينقع في ماء بارد.

٣ – يضاف الحمص والفاصوليا الى الحبية وتترك تغلى معها حتى تنضج ويصبح لونها أبيض.

٤ – يغسل الرز ويضاف الى المزيج ويحرك ويترك معها عل النار حتى تنضج جميعا ويضاف اليها اللوز وتحرك على النار ثم يضاف السكر بالكمية اللازمة حسب الرغبة.

٥ – ترفع من النار بعد أن تنضج كل المواد وتصبح بشكل خليط ثخين القوام يميل لونه الى البياض.

٦ – تسكب في كاسة ويزين سطحها بلب الجوز والكشمش وتقدم باردة.

كبة برغل (الموصلية)

المقادير :

٢ كوب برغل ناعم، كوب جريش، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقر، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم، ٢ بصلة كبيرة، $\frac{1}{2}$ كوب لوز وكشمش، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم لحم الغنم ناعما ويقلى في الدهن ويضاف اليه قليل من الماء ثم يضاف اليه البصل المفروم ويقلب معه على النار حتى ينضج ثم يضاف اللوز المقشر والمقطع طوليا والكشمش ويتبل بالملح والفلفل ويترك يبرد.

٢ – ينقي البرغل والجريش ويفضل عدم غسل البرغل الا اذا احتاج الامر ويجب اذ ذاك غسله بسرعة وعصره جيدا للتخلص من الماء.

٣ – يفرم لحم البقر ويدق جيداً حتى ينعم ثم يمزج مع البرغل والجريش ويدق سوية حتى يصبح عجينة متماسكة ويرش البرغل بقليل من الماء البارد اثناء الدق وخاصة اذا كان غير مغسول.

٤ – تقسم العجينة الى قطع متساوية وترق كل قطعة باليد بحجم صحن دائري على لوحة مغطاة بقطعة شاش مبللة او قطعة نايلون ويمكن استعمال الشوبك لتسهيل فتح العجينة.

٥ – تبل اليد بالماء ويداس القرص باطراف الاصابع وتساوى جوانبه.

٦ – يغطى سطح القرص بكمية من القيمة المصنوعة ويغطى بقرص آخر.

٧ – يضغط باليد على اطراف القرصين لتحكيم سدها والتصاقها وجعلها بشكل منتظم والافضل ان تطوى طرف الشاشة او النايلون على الحافة وتداس باليد وللحصول على شكل منتظم يستعمل غطاء قدر مدور.

٨ – تغلى كمية من الماء الملح في قدر كبير وتغمر الكبة في الماء المغلى وتترك وهي مغطاة حتى تغلى وتطفو على الماء فترفع منه بملعقة كبيرة جدا او بغطاء قدر كبير ثم توضع في مصفى للتخلص من الماء ثم تضاف الاخرى الى الماء المغلى وهكذا تسلق الواحدة بعد الاخرى.

٩ – تقدم وهي حارة مع المخللات ويرش عليها الفلفل الاسود.



١٠ – لتسهيل عملية دق الكبة يفرم البرغل واللحم بالماكنة مرتين ويقلل ذلك من وقت العمل ويستحسن استعمال صانعة الاغذية.

١١ – يمكن قلي الكبة بعد سلقها وتقدم حارة.

كبة برغل بالصينية

المقادير :

٢ كوب برغل ناعم، $\frac{1}{2}$ كوب جريش، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقر، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم غنم، ٢ بصلة، $\frac{1}{2}$ كوب لوز وكشمش أو صنوبر، ملح وفلفل اسود، دهن.

العمل:

١ – ينقى البرغل والجريش ويغسل بالماء البارد ثم يعصر جيدا.

٢ – يفرم لحم البقر ويدق ويضاف اليه البرغل والجريش ويدق جيدا حتى يصبح عجينة متماسكة ويرش بالماء اثناء الدق.

٣ – يعمل الحشو من لحم الغنم والبصل واللوز والكشمش كما في عمل كبة البرغل.

٤ – تدهن صينية متوسطة الحجم وتقسم العجينة قسمين يفرش القسم الاول في قعر الصينية بسمك معتدل ثم يرش عليها قطرات من الماء.

٥ – يفرش الحشو على العجينة وتساوى بالملعقة.

٦ – يفتح النصف الثاني من العجينة ويغطى بها سطح الحشو وتساوى باليد حتى تغطى السطح.

٧ – يدهن السطح بالدهن جيدا ثم تقص بسكينة على شكل مربعات أو كالبقلاوة.

٨ – يرش على سطحها ملعقتين اكل ماء بارد وتوضع الصينية في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج ويشقر لونها حوالي ٤٠ دقيقة.

كبة برغل بالبيض

المقادير :

٢ كوب برغل ناعم، ٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم شرح، بصلة، لوز وكشمش حسب الرغبة، ملح وفلفل اسود، دهن للقلي.

العمل :

١ – ينقى البرغل ويغسل ثم يوضع في ماء مغلى ومملح على النار بحيث يغمر مقدار انج واحد.

٢ – تخفف النار ويترك حتى ينشف وينضج مع التقليب.

٣ – يرفع من النار ويترك يبرد مع دعكه بالملعقة خلال ذلك.

٤ – يضاف البيض ويعجن به جيدا مع الملح والفلفل الاسود.

٥ – تعمل من اللحم والبصل قيمة بسيطة



٦ – تعمل من العجينة اقراص صغيرة مستديرة وتحشى باللحم وتسد ثم تساوى باليد وتصبح بشكل بيضوى او مدور.

٧ – تقلى اقراص الكبة في الدهن الغزير وتقلب بهدوء حتى تحمر وتقدم حارة او باردة.

كبة البرغل بالبطاطا

المقادير :

٢ كوب برغل ناعم، ٣ بطاطة مسلوقة متوسطة، ١/٢ كيلو لحم، ٢ بصل، ملح وفلفل اسود، ٢ بيض، دهن للقلي، لوز وكشمش حسب الرغبة.

العمل :

١ – ينقى البرغل ويغسل ويعصر جيدا ويهرس بماكنة اللحم او بصانعة الاغذية.

٢ – تسلق البطاطة وتهرس ايضاً جيداً.

٣ – يخلط البرغل والبطاطة ويعجن بالبيض.

٤ – تعمل من اللحم والبصل قيمة بسيطة.

٥ – تعمل من العجينة اقراص مستديرة وتحشى بالقيمة وتساوي باليد لتصبح بشكل بيضوي او مدور.

٦ – تقلى اقراص الكبة في الدهن الغزير وتقلب بهدوء حتى تحمر وتقدم.

كبة البرغل بالبذنجان

المقادير :

١ ١/٢ كوب برغل ناعم، ١/٤ كوب جريش، ١/٢ كيلو لحم، بصلة، لوز، ملح وفلفل اسود، كيلو بذنجان، ١/٢ كيلو طماطة، باقة معدنوس، أو فلفل اخضر، قليل من عصير الحامض حسب الرغبة، دهن للقلي.

العمل :

١ – ينقى البرغل ويغسل ويعصر ويخلط مع الجريش ويهرس جيداً مع قطعة شرح من اللحم أو يدق ويعجن باليد حتى يتماسك ويستحسن استعمال صانعة الاغذية.

٢ – تعمل القيمة من اللحم والبصل واللوز.

٣ – تعمل من العجينة اقراص صغيرة مستديرة وتحشى باللحم وتسد وتساوى باليد لتصبح بشكل مدور.

٤ – تقلى في الدهن الغزير وتقلب بهدوء حتى تحمر.

٥ – يقطع البذنجان حلقات ويملح ثم يقلى في الدهن حتى يحمر.

٦ – تصف الكبة في صينية وتصف عليها حلقات البذنجان المقلى.

٧ – تقطع نصف الطماطة حلقات وتصف على البذنجان ويعصر الباقي ويسكب عصير الطماطة على السطح.

٨ – توضع في فرن متوسط الحرارة أو على نار هادئة حتى تنضج وينشف ماؤها ويضاف المعدنوس المفروم على سطح الصينية قبل رفعها من النار بمدة ربع ساعة.

كبة الجريش

المقادير :

٢ كوب جريش، ١/٢ كيلو لحم، بصلة، ١/٢ كوب لوز وكشمش، ملح وفلفل اسود، ١/٢ كوب ماء، دهن.

العمل :

١ – ينقى الجريش ويرش عليه الماء ويترك لمدة ربع ساعة ثم يعجن باليد جيدا حتى يتماسك ويشكل عجينة.

٢ – يعمل من اللحم واللوز والكشمش قيمة بسيطة ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – تعمل من العجينة أقراص مستديرة وتحشى بالقيمة وتسد وتساوي باليد لتصبح بشكل مدور أو بيضوي.

٤ – تغلى كمية من الماء المملح في قدر كبير وتوضع فيها الكبة وتترك مغطاة على النار لمدة ربع ساعة ثم ترفع وتوضع في مصفى.

٥ – يمكن قلي الكبة بعد السلق.

كبة لبنية

المقادير :

٢ كوب برغل ناعم، ١/٤ كيلو لحم بقر، ١/٢ كيلو لحم غنم، ٢ بصلة، ١/٤ كوب رز، ٤ كوب لبن خاثر، ملعقة أكل نشاء، ملح

وفلفل اسود، نعناع، $\frac{1}{2}$ كوب لوز مفروم.

العمل :

١ – يعمل من لحم الغنم والبصل واللوز قيمة.

٢ – ينقى البرغل ويغسل جيدا ثم يعصر ويهرس بالماكنة او بصانعة الاغذية.

٣ – يفرم لحم البقر ويدق جيداً ويخلط بالبرغل ويعجن جيدا حتى تتماسك العجينة.

٤ – تعمل أقراص مستديرة صغيرة وتحشى بالقيمة وتسد وتساوى باليد على شكل بيضوي أو كرات.

٥ – يخفف اللبن بحيث يصبح بمقدار ٦ كوب سائل ويخفق جيدا حتى يتجانس ويضاف اليه النشاء ويوضع على النار الهادئة مع التحريك باستمرار منعا لتكتل اللبن.

٦ – يضاف الرز المغسول عند ابتداء الغليان ويستمر بالتحريك حتى ينضج الرز ويغلى المزيج.

٧ – توضع الكبة بهدوء واحدة بعد الاخرى في المزيج وتترك على النار حتى تنضج حوالي ٢٠ دقيقة.

٨ – يفرم النعناع ويضاف الى القدر قبل رفعه من النار ويقدم.

ملاحظة :

اذا استعمل لبن الماعز فلا حاجة لاضافة النشاء اليه.

العروق الموصلية

المقادير :

١ $\frac{1}{2}$ كوب برغل، ٢ كوب جريش، كيلو لحم دهين، ٣-٥ بصلة، ٢ ملعقة أكل معجون طماطة، ٢ بيض، ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل اسود، كمون حسب الرغبة.

العمل :

١ – ينقى البرغل والجريش ويمزجان معا ويضاف اليهما الملح ويرطب المزيج بالماء الحار ويترك لمدة ساعة ثم يرطب عند الحاجة مرة اخرى حتى يلين ويصبح عجينة لينة.

٢ ـ يفرم اللحم والبصل ناعماً ويضافان الى البرغل مع الملح والفلفل والكمون.

٣– ترش لوحة خشبية بقليل من الطحين وتفتح العجينة عليها باليد بشكل اقراص مستديرة كبيرة.

٤ – تصف الاقراص في صينية مدهونة ويدهن بخليط من البيض المخفوق ومعجون الطماطة والدهن.

٥ – توضع الصينية في فرن حار لمدة نصف ساعة.

للتنويع :

يمكن عمل قيمة من اللحم والبصل وتحشى الاقراص بها كالكبة وتشوى بنفس الطريقة.

جكجوك

المقادير :

٢ كوب برغل ناعم جيدا، ٢ بصلة، $\frac{1}{2}$ كوب رشتة، دهن، ملح وفلفل اسود، سائل من خلاصة اللحم او الماء المتبقى من سلق كبة البرغل.

العمل :

١ – ينقى البرغل.

٢ – تغلى الخلاصة ويضاف اليها البرغل والرشتة وتتبل بالملح والفلفل وتترك تغلى حتى تنضج.

٣ – يفرم البصل ويقلى في الدهن ويصب فوق المزيج ويقدم.

الاذرة

يستعمل طحين الاذرة من قبل الفلاحين لعمل الخبز وهو غداء صحي والشائع الاستعمال منه هو الشامية.

سلق الاذرة

تسلق كوزان الاذرة بعد التخلص من الاوراق والقشور في ماء مملح حتى تنضج.

الشامية

تفرط حبات الاذرة وتوضع في منخل سلكي وتغطى بمنخل آخر ويمسك الاثنان باليد ويقربان من اللهب مع تحريك المنخل بخفة كي تتقلب الاذرة فتتشقق حباته ويبيّض لونها. او توضع حبات الاذرة مع قليل من الزبد والملح في قدر تيفال وتوضع على نار هادئة وتحرك بين حين وآخر حتى تتشقق حباته ويبيض لونها.

وتشوى كوزان الاذرة على الفحم مع التقليب المستمر ثم نرش بالملح او تغمر في ماء مملح وتقدم.

المعكرونة

سلق المعكرونة

١ – يغلى مقدار كافي من الماء ويضاف اليه الملح.

٢ – تضاف المعكرونة الى الماء المغلي.

٣ – يترك القدر مكشوفا حتى تنضج وتستغرق من ١٠- ٣٠ دقيقة حسب نوعها.

٤ – تصفى من ماء السلق وتغسل بالماء البارد وتستعمل.

٥ – يستحسن اضافة ملعقة اكل دهن الى ماء السلق لمنع التصاق المعكرونة ببعضها.

معكرونة بالزبد

المقادير :

٢٥٠ غم معكرونة، ٣ ملعقة اكل زبد، ٣ ملعقة اكل جبن مبروش، كوب صلصة طماطة.

العمل :

١ – تصفى المعكرونة من ماء السلق وتغسل بالماء البارد.

٢ – يسخن الزبد ويضاف اليه المعكرونة ويحرك معه بخفة.

٣ – تسكب في صحن وتقدم مع صلصة الطماطة ومبروش الجبن.

معكرونة بالجبن والطماطة

المقادير :

٢٥٠ غم معكرونة مسلوقة، $\frac{1}{2}$ كيلو طماطة، $\frac{1}{4}$ كوب جبن مبروش، ٢ ملعقة اكل زبد أو دهن، ملعقة اكل فتات خبز، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - تقشر الطماطة وتقطع حلقات وتتبل بالملح والفلفل.

٢ - توضع المعكرونة في صينية او قالب مع الطماطة والجبن على شكل طبقات متبادلة.

٣ - يرش السطح بالجبن ثم بفتات الخبز وقطع الزبد أو الدهن.

٤ - توضع في فرن حار حتى تحمر وتقدم.

المعكرونة بالصلصة البيضاء والجبن

المقادير :

٢٠٠ غم معكرونة مسلوقة، ٢ كوب صلصة بيضاء (تراجع الصلصات)، $\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، ملعقة اكل فتات خبز، ملعقة اكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يضاف الجبن المبروش الى الصلصة البيضاء ويحرك معها.

٢ - تخلط المعكرنة المسلوقة بالصلصة مع ترك ملعقة من الصلصة لتغطية السطح.

٣ - يسكب المزيج في صينية فرن أو قالب مدهون.

٤ - تضاف الصلصة المتبقية على السطح ويرش عليها قليل من الجبن المبروش وفتات الخبز ويوزع الزبد على السطح.

٥ - توضع في فرن حار حتى يحمر الوجه وتقدم.

معكرونة بصلصة الطماطة

المقادير :

٢٥٠ غم معكرونة مسلوقة، ٢ ملعقة اكل دهن، كوب عصير طماطة، قليل من الجبن المبروش، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يذاب الدهن ويضاف اليه عصير الطماطة ويترك على النار حتى يغلي.

٢ - تتبل الصلصة بالملح والفلفل ثم تضاف اليها المعكرونة وتقلب فيها.

٣ - تقدم حالا أو تترك لعدة دقائق على نار هادئة.

٤ - تسكب في صحن ويرش عليها الجبن المبروش.



للتنويع :

يمكن قلي $\frac{1}{2}$ كوب من اللحم المفروم في الدهن قبل وضع العصير ثم يضاف العصير ويقلى مع اللحم حتى ينضج ثم تضاف المعكرونة.

المعكرونة بالصلصة البيضاء والبيض

المقادير :

٢٥٠ غم معكرونة مسلوقة، ٢ كوب صلصة بيضاء (تراجع الصلصات)، ٣ بيض، ٢ ملعقة اكل دهن، ٢ ملعقة اكل فتات خبز، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يضاف البيض المخفوق الى الصلصة البيضاء.

٢ - يدهن قالب أو صينية وتوضع فيها المعكرونة المسلوقة.

٣ - تسكب الصلصة على المعكرونة حتى تتخللها ويرش فتات الخبز على السطح.

٤ - يوزع الدهن على السطح وتوضع في فرن حار حتى يحمر الوجه وتقدم.

للتنويع :

يمكن اضافة مقدار $\frac{1}{2}$ كوب قيمة بسيطة بعصير الطماطة الى الصنفين السابقين وذلك بوضع القيمة بين طبقات المعكرونة في القالب.

صينية المعكرونة بالبيض

المقادير :

٢٥٠ غم معكرونة مسلوقة ١/٢ كوب لحم مفروم، كوب عصير طماطة، ٣ ملعقة اكل جبن مبروش، ٤ بيض، ملعقة اكل دهن، ٣ ملاعق اكل فتات خبز.

العمل :

١ – تدهن صينية او قالب ويرش عليها فتات الخبز.

٢ – يقلى اللحم ثم يضاف اليه عصير الطماطة ويغلى حتى ينضج ثم تضاف اليه المعكرونة وتقلب.

٣ – تضاف البيضتان بعد الخفق الجيد مع الجبن المبروش الى المعكرونة وتسكب في الصينية.

٤ – يرش فتات الخبز على السطح وتوضع في فرن حار حتى يحمر الوجه وتقدم.

قالب المعكرونة باللحم

المقادير :

٢٥٠ غم معكرونة مسلوقة، ١/٢ كيلو لحم مسلوق ومفروم، ١/٢ كوب خلاصة لحم، ٢ ملعقة اكل فتات خبز، ٢ –٣ بيضات، ملح وفلفل اسود، كوب صلصة طماطة (تراجع الصلصات). للتقديم، دهن.

١ – يدهن قالب بالدهن جيدا وتوضع فيه المعكرونة المسلوقة مع ترك فراغ في الوسط.

٢ – يخلط اللحم وفتات الخبز والبيض المخفوق وتعجن بالخلاصة وتتبل بالملح والفلفل.

٣ – يوضع الخليط في الفراغ ويغطي القالب بورقة مدهونة.

٤ – يوضع القالب في صينية فيها ماء مغلي ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة ويرفع الغطاء قبل اخراجه من الفرن بمدة ربع ساعة.

٥ – يقلب القالب في صحن وتصب حوله صلصة الطماطة ويقدم.

المعكرونة بالكبد والكلاوي

المقادير :

٢٥٠ معكرونة مسلوقة، ١/٢ كبد، ٣ زوج كلاوي، كوب عصير طماطة، ٢ ملعقة اكل دهن، ٤ ملاعق جبن مبروش، كوب ماء، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينظف الكبد والكلاوي ويقطع قطعا صغيرة ثم يقلى في الدهن ويرفع منه.

٢ – يضاف عصير الطماطة الى الدهن ويتبل بالملح والفلفل ويضاف اليه الماء ويترك يغلى.

٣ – تعاد قطع الكبد والكلاوي الى الصلصة وتترك تغلي معها حتى تنضج ويثخن المزيج.

٤ – تصف المعكرونة المسلوقة وهي حارة في صحن ويسكب عليها المزيج.

٥ – يرش الجبن المبروش عليها وتقدم.

سباكيتي

المقادير :

٣٠٠ غم معكرونة رفيعة، بصلة، جزر واحد، ملعقة أكل زيت الزيتون أو الزبد او الدهن، ٣ كوب عصير طماطة، ١/٢ كيلو لحم مفروم، ٢ ملعقة اكل كريم او حليب، كوب جبن مبروش، ملح وفلفل احمر، فص ثوم.

العمل :

١ – يفرم البصل والجزر والمعدنوس واللحم ويخلط جميعا ويقلى في الدهن جيدا.

٢ – يدق الثوم ويتبل بالملح والفلفل ويضاف الى المزيج.

٣ – يضاف عصير الطماطة الى المزيج ويترك على نار هادئة لمدة ساعة حتى ينضج اللحم ويثخن المزيج.

٤ – تسلق المعكرونة وتصفى وتقدم في الصحن وحدها.

٥ – تقدم الصلصة السابقة معها بعد رشها بالجبن المبروش او يرش الجبن بعد سكب الصلصة على المعكرونة.



العجائن

نعني بالعجينة مزيج من الطحين ونوع من السائل وتختلف نسبتها من عجينة الى اخرى وتعطى نتائج مختلفة وتستعمل معها مواد اخرى تعطى النكهة والطعم والطراوة وتزيد القيمة الغذائية وتقسم العجائن نسبة الى طراوتها الى قسمين رئيسين:

١ – العجائن الرخوة (Batter) وتخفق بالملعقة وتكون على نوعين منها سائلة يمكن سكبها بشكل مستمر كالزلابية ومنها التي تقطر باستعمال الملعقة كاللقم.

٢ – العجائن الصلبة (Dough) ويمكن التعامل بها وعجنها باليد وتكون كذلك على نوعين منها الهشة كعجينة البسكت والكليجه والقوية وتفتح بالشوبك أو باليد كعجينة البورك.

١ – الطحين – وهو مسحوق الحبوب سواء منها الحنطة أو الشعير أو الذرة أو الرز وتستعمل جميعها بحسب الوصفات. وتختلف خواص الطحين من نوع لآخر من حيث امتصاصه للماء وتماسكه واحتفاظه بكميات من الهواء وتتوقف هذه الخواص على كمية الكلوتين (Gluten) الموجودة في الطحين فهو الذي يعطيه القوة وخاصية المطاطية.

٢ – عوامل التخمر – وهي التي تستعمل مع الطحين لجعل العجينة خفيفة وهشة عند طبخها ويتسبب ذلك من قيام هذه العوامل بادخال الهواء وغاز ثاني أوكسيد الكاربون في العجينة بحيث تتمدد بالحرارة وتصبح بشكل اسفنجي وهش.

وتقسم هذه الخمائر الى ثلاثة أقسام :

أ – العوامل الفيزياوية كالهواء والبخار ويتكون ذلك اما بنخل الطحين أو خفق البيض أو بياض البيض الجيد أو خفق الدهن مع السكر.

ب – العوامل الكيماوية وذلك باستعمال المواد الكيمياوية التي تساعد على التخمر كالبيكنك باودر وهي مادة تتكون من مسحوق حامض وبيكربونات الصودا ويتفاعلان بوجود السائل في درجات الحرارة المعينة ومنها ايضا بيكربونات الصودا وتستعمل مع أي حامض كاللبن وغيره وتعطى نفس النتيجة.

جـ – العوامل العضوية كالخميرة وهي عبارة عن نباتات حجيرية فطرية تتكاثر بالتبرعم ولها قابلية على استهلاك النشويات والسكريات وتحرر غاز ثاني أوكسيد الكاربون وتساعد على المحافظة على طراوة العجين ونعومته قبل الطبخ وبعده. ومن المهم في استعمال الخمائر ضبط درجات الحرارة عند اعدادها اذ تكون فعالة في درجة حرارة ٤٠ْ فهرنهايت وتقتل في درجات الحرارة العالية. وتوجد بنوعين منها الخميرة الاعتيادية وتؤخذ من بقايا عجين الخبز ويحتفظ بها في مكان دافىء ومنها الخميرة التجارية وتكون جافة ومعلبة بشكل حبيبات صغيرة وتنقع في قليل من الماء الدافىء عند الاستعمال ويضاف اليها قليل من السكر بنسبة ملعقة كوب سكر لكل ملعقة أكل من الخميرة.

٣ – وتوجد مواد اخرى تضاف للعجائن لتعطى النكهة والطعم كالفانيلا والهيل أو تزيد من قيمته الغذائية كالبيض وعصير الفواكه والحليب.

الخبز والصمون

يختلف الخبز باختلاف طريقة صنعه ويقصد به هنا كافة انواع الخبز العربي الاعتيادي والاجنبي ويتوقف نجاح صنع الخبز على نوعية الطحين المستعمل ودرجة حرارة التخمر والشوى والقياس الصحيح للمواد المستعملة فيه.

وللخبز الافرنجي يجب استعمال الفرن الحار في الدقائق العشر الاولى ثم تقلل حرارة الفرن الى ان تكتسب القشرة

الخارجية لونها الاشقر وتختلف المدة باختلاف وزن القطعة وتحتاج القطعة التي تزن ٢٠٠ غرام الى ٤٥ دقيقة تقريبا ويفضل دهن السطح بالزبد بعد الشوى ويحفظ في قدر ويغطى لمدة عشرين دقيقة على الاقل.

الخبز الاعتيادي (البلدي بالتنور)

المقادير :

٦ كوب طحين حنطة، ملعقة أكل ملح، ١٢ – ١٥ كوب ماء، ملعقة كوب خميرة جافة أو ١/٤ كوب خميرة خبز.

العمل :

ينخل الطحين في اناء عميق وتعمل في وسطه حفرة ويصب فيها ماء فاتر شتاء وبارد صيفا مع الملح وتضاف اليه الخميرة المذابة بالماء وتعجن باليد ويستمر بالعجن وتبل اليد بالماء حتى تتماسك العجينة وتصبح بشكل مطاطي لين ثم يرش عليها مقدار من الماء وتغطى وتترك في محل دافىء شتاء وفي الحرارة الاعتيادية صيفا لمدة نصف ساعة على الاقل.

يعاد عجنها مرة اخرى وتبلل اليد ثم يرش عليها مقدار من الماء وتغطى وتترك حتى تتخمر ويظهر ذلك من ظهور فقاعات على سطحها ثم تقسم وترق العجينة باليد وتخبز في التنور، ويمكن رش قليل من السمسم على العجينة قبل رقها.



خبز الرقاق

المقادير :

٦ كوب طحين، ملعقة كوب ملح، ماء كافي للعجن.

العمل :

ينخل الطحين في اناء عميق ويذاب الملح بالماء ويعجن الطحين بالماء حتى تصبح عجينة قوية نوعا ما ثم تقسم الى اقسام متساوية وتفتح بالشوبك على لوحة مرشوشة بالطحين بسمك خفيف جدا ثم تخبز في التنور أو على الصاج.

خبز الشعير

تستعمل مقادير وطريقة عمل الخبز الاعتيادي ويستعمل طحين الشعير بدلا من الحنطة وتكون العجينة أقوى نسبيا.

الرشتة

تستعمل فيها عجينة خبز الرقاق كما في اعلاه وتقسم العجينة الى اقسام ثم تفتح بسمك خفيف ثم تلف على الشوبك بشكل اسطواني ويسحب الشوبك بخفة منها وتقطع بعد ذلك بالسكين قطعا رفيعة وتفصل القطع بعضها عن بعض وتنشر في محل متجدد الهواء حتى تجف.

تشريباية

المقادير :

٤ رغيف خبز، ٣ بصلة كبيرة، $\frac{1}{2}$ كوب دهن، ٣ سن ثوم حسب الرغبة، $\frac{1}{4}$ كيلو تمر هند او ٢ ملعقة اكل معجون مركز، ملح وفلفل اسود، وبهارات مخلوطة، بطنج أو حب رمان.

العمل :

١ - يغسل تمر الهند وينقع في ٢ كوب ماء ويترك لحين الاستعمال.

٢ - يفرم البصل حلقات والثوم ناعما ويقلى معا في الدهن حتى يحمر.

٣ - يعصر تمر الهند جيدا ثم يصفى ويخفف العصير بمقدار ٣ كوب ماء ثم يضاف الى البصل ويترك على النار حتى يغلى ويتبل بالملح والفلفل والبهارات ويترك يغلى قليلا.

٤ - يقطع الخبز ويضاف الى المزيج على ان يغمر بالماء بمقدار ٢ أنج تقريبا فاذا كان الماء قليلا يمكن اضافة الماء المغلي اليه ويترك على النار مع التحريك حتى يغلى فتقلل النار ويتهدر.

٥ - يصب في صحن ويجمل بحب الرمان أو البطنج.

خميعة

المقادير :

خبز حار، حليب، دهن، سكر.

العمل :

يغلى الحليب ويحلى بالسكر ثم يسخن الدهن ويضاف الى الحليب بنسبة ملعقة أكل لكل كوب حليب ثم يقطع الخبز الحار ويضاف اليه ويقدم حالا.

خبز العروق

المقادير :

مقدار من عجينة الخبز الاعتيادي (يراجع الخبز)، كيلو لحم دهين مفروم، ٢ بصلة، ملح وبهارات مخلوطة ومعدنوس.

العمل :

١ - يخلط اللحم المفروم مع البصل والمعدنوس المفروم ويتبل بالملح والبهارات.

٢ - يضاف المزيج السابق الى عجينة الخبز المتخمرة وترق وتخبز في التنور.

خبز بالجبن

ويضاف فيها نصف كيلو جبن مبروش أو مفروم مع المعدنوس و٢ معلقة أكل دهن أو زبد الى عجينة الخبز الاعتيادي المتخمرة وتخبز بالتنور.

الخبز الافرنجي الاعتيادي

المقادير :

٦ كوب طحين أبيض، ملعقة أكل ملح، ملعقة أكل خميرة جاهزة، ملعقة كوب سكر، ٢ - ٣كوب ماء دافيء.

العمل :

١ - توضع الخميرة في نصف كوب ماء دافيء مع السكر وتترك مدة خمس دقائق.

٢ - ينخل الطحين مع الملح في اناء وتعمل حفرة في وسطه وتضاف الخميرة والماء المتبقى وتعجن باليد حتى تتماسك العجينة وتصبح قوية.

٣ - تغطى وتترك في مكان دافيء حتى تتخمر ويتضاعف حجم العجينة.

٤ - تعجن بخفة مرة ثانية على لوحة مرشوشة بالطحين ويضغط عليها براحة اليد وتطوى على نفسها عدة مرات على ان يتم ذلك بخفة وسرعة ثم تغطى وتترك في مكان دافيء مرة اخرى حتى ترتفع.

٥ - تقسم العجينة الى اقسام متساوية وبالشكل المطلوب أو توضع في قوالب اللوف المدهونة وتترك مسافة تسمح بارتفاع العجين عند الخبز.

٦ - تترك في مكان دافيء حتى ترتفع مرة اخرى.

٧ - توضع في فرن حار لمدة عشر دقائق ثم تخفف الحرارة وتترك حتى تنضج ثم يرفع الصمون من القالب ويوضع على مشبك سلكي حتى يبرد.

ملاحظة :

توجد طريقة اخرى لعمل الخبز الأفرنجي وهي الطريقة الاسفنجية ويتم ذلك باضافة قليل من الطحين والخميرة المذابة في الماء الدافيء وتترك حتى تتخمر ويتضاعف حجمها ثم تعجن مع الطحين الباقي والمواد الاخرى بالطريقة السابقة.

للتنويع :

للحصول على انواع اخرى من الخبز الافرنجي يمكن استعمال كوب حليب دافيء و٣ ملعقة أكل دهن أو زبد و٢ ملعقة أكل سكر وملعقة أكل ملح و٤ كوب طحين وملعقة كوب خميرة وبنفس العملية السابقة تخلط المقادير كافة ويعجن بها الطحين وتتم العملية كالسابق.

خبز التمر

المقادير :

٢ كوب طحين، ملعقة أكل بيكنك باودر، كوب تمر منزوع النوى، كوب ماء حار، كوب جوز مفروم، بيضة، $\frac{3}{4}$ كوب سكر، ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل والدراسين.

العمل :

١ – يفرم التمر ثم ينقع في الماء الحار.

٢ – يخفق الدهن جيدا مع اضافة السكر تدريجيا ثم تضاف البيضة ويخفق جيداً.

٣ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والهيل والدارسين ثم يضاف الى مزيج البيض بالتدريج وبالتعاقب مع التمر.

٤ – يضاف الجوز المفروم ويصب المزيج في قالب اللوف المدهون ويخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة.

خبز البرتقال

المقادير :

٢ كوب طحين، ٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، ٣ ملعقة أكل دهن، كوب لب برتقال مريش، $\frac{1}{2}$ كوب عصير برتقال، بيضة.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح والبيكنك باودر ويضاف اليه السكر.

٢ – يخفق البيض ويضاف اليه عصير البرتقال والدهن والبرتقال المريش ويخلط.

٣ – يضاف الطحين الى المزيج السابق ويمزج جيدا.

٤ – يصب في قالب اللوف المدهون ويخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة تقريبا.

خبز الكشمش والجوز

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢ ملعقة أكل دهن، بيضة، $\frac{1}{4}$ كوب سكر، ملعقة أكل بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$ كوب جوز مفروم، $\frac{1}{2}$ كوب كشمش، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل والدارسين، كوب حليب، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر مع الخفق المستمر.

٢ – تضاف البيضة الى المزيج وتخفق ثم يضاف الكشمش والجوز.

٣ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح والدارسين والهيل معا ثلاث مرات.

٤ – يضاف الى المزيج الاول بالتعاقب مع الحليب والخفق المستمر.

٥ – يصب في قالب مدهون ثم يوضع في صينية فيها ماء حار ويخبز في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.

لفة الخميرة

المقادير :

من ٣ $\frac{1}{2}$-٤ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب ماء دافيء، ملعقة أكل خميرة، ٢ ملعقة أكل دهن، ٢ ملعقة أكل سكر، ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، $\frac{1}{2}$ كوب حليب دافيء، بيضة.

العمل :

١ – توضع الخميرة في الماء الدافيء وتترك لمدة خمس دقائق.

٢ – يضاف الدهن والسكر والملح الى الحليب الدافيء ثم تضاف اليه الخميرة المذابة والبيض المخفوق.

٣ – ينخل الطحين والملح معا ويعمل حفرة في الوسط ويصب المزيج السابق فيها وتعجن باليد ويمكن اضافة قليل من الطحين اذا احتاج الامر.

٤ – توضع العجينة على لوحة مرشوشة وتعجن باليد جيدا حتى تتماسك وتصبح ملساء.

٥ – توضع في كاسة مدهونة وتغطى وتترك في مكان دافيء حتى يتضاعف حجمها وتعجن مرة أخرى بخفة وسرعة وتترك بعد ان تغطى حتى تتضاعف مرة اخرى.

٦ – تفتح العجينة على لوحة مرشوشة بثخن نصف سنتمتر ثم تقطع اشكالا مختلفة حسب الرغبة وتوضع في صينية مدهونة وتغطى وتترك حتى يتضاعف حجمها ثم تخبز في فرن حار لمدة ثلث ساعة.

٧ – يدهن السطح بعد الشوي بقليل من الزبد ويترك ليبرد.

لفة الخميرة البسيطة

المقادير :

٣ $\frac{1}{2}$ كوب طحين، ١ $\frac{1}{2}$ كوب ماء دافيء، ملعقة أكل خميرة، ٢ ملعقة أكل دهن، $\frac{1}{4}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – تضاف الخميرة الى الماء الدافيء حتى تذوب ثم يضاف اليها السكر والدهن والملح ويمزج جيداً.

٢ – ينخل الطحين ويضاف الى المزيج وتعجن جيدا وتتم العملية كالطريقة السابقة.

لفة الخميرة الدسمة

المقادير :

٥ كوب طحين، كوب حليب دافيء، ٢ ملعقة أكل خميرة، $\frac{1}{2}$ كوب دهن، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٢ بيض، ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، كوب ماء دافيء.

العمل :

١ – تذاب الخميرة في الماء الدافيء.

٢ – يمزج الحليب والسكر والدهن ثم تضاف اليه الخميرة المذابة.

٣ – ينخل الطحين وتضاف نصف الكمية الى المزيج السابق مع البيض المخفوق وتعجن به.

٤ – يضاف بقية الطحين وتعجن باليد حتى تتماسك العجينة وتصبح ملساء.

٥ – تتم العملية كالطريقة السابقة.

ملاحظة :

١ – يمكن دهن القطع بالحليب او الزبد أو صفار البيض.

٢ – يمكن حشو القطع بالجبن المبروش أو بمزيج من السكر والدارسين أو الكشمش.

٣ – يمكن رش القطع باللوز أو الجوز أو البندق أو السمسم.

البسكت والكعك

يمتاز البسكت الجيد بأن يكون متناسق الشكل وان تكون حافته منتظمة ولونه اصفر مائل الى الاسمرار، ويجب التأكد من استعمال المقادير بصورة مضبوطة ويلاحظ ان يتم العجن بخفة وسرعة. وتستعمل قطاعات البسكت لتكوين الاشكال المختلفة على ان تكون نظيفة دائماً وتغمر في الطحين عند الاستعمال بين حين وآخر. وعند شيها في الفرن يجب ان تكون الحرارة ملائمة ويحفظ البسكت بعد الشوي في اناء مغطى ليحتفظ بطراوته.

الطريقة العامة لعمل البسكت :

١ – الطريقة البسيطة – وينخل فيها الطحين والخميرة والملح معا ثم يفرك الدهن أو الزبد مع الخليط حتى يتخلل الدهن



بين جزيئات الطحين ثم تضاف المواد الاخرى الجافة ثم تعمل حفرة في وسطه ويضاف اليها البيض أو الحليب حسب الوصفات، ثم تعجن باليد بسرعة وتفتح بالشوبك وتقطع حسب الرغبة.

٢ – الطريقة الدسمة – ويخفق فيها الدهن جيدا بالملعقة مع اضافة السكر اليه حتى يتجانس ثم يضاف اليه الطحين والسائل بالتدريج والتعاقب حتى ينتهى المقدار ثم تعجن باليد أو تفتح بالشوبك أو تشكل بآلة البسكت أو تقطع بالملعقة حسب الرغبة.

بسكت البيكنك باودر الاساسية

المقادير :

٢ كوب طحين، ملعقة أكل بيكنك باودر، ٣/٤ كوب حليب، ٤ ملعقة أكل دهن، ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر معا مرتين.

٢ – يضاف الدهن الى خليط الطحين ويفرك باليد حتى يختلط تماما.

٣ – يضاف الحليب تدريجيا بحيث يكفي لتكوين عجينة لينة وتعجن باليد.

٤ – توضع العجينة على لوحة خشبية مرشوشة بالطحين وتعجن بخفة لمدة نصف دقيقة ثم تفتح بالشوبك بثخن سم واحد وتقطع حسب الرغبة.

٥ – توضع القطع في صينية مدهونة مع ترك مسافة انج بين الواحدة والاخرى.

٦ – تشوى في فرن حار لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة.

للتنويع :

تزداد كمية الحليب الى كوب وتتكون عجينة لينة تقطر بالملعقة على صينية مدهونة ثم تشوى كالسابق.

بسكت الجبن

يضاف كوب جبن مبروش الى الدهن في نفس مقادير وطريقة عمل بسكت البيكنك باودر وتكمل العملية كالسابق.

بسكت البرتقال

يضاف ملعقة أكل مبروش قشر البرتقال الى الطحين المزوج بالدهن وتكمل العملية كالسابق ويمكن غمر قطع من مكعبات السكر في عصير البرتقال وتوضع على قطع البسكت قبل الشوي.

بسكت اللبن

يعوض عن الحليب باستعمال كوب لبن ثخين مع أضافة نصف ملعقة كوب بيكربونات الصودا وتقلل كمية البيكنك باودر الى ملعقة كوب وتتم العملية كما في طريقة عمل بسكت البيكنك باودر الاساسية.

بسكت سافواي

المقادير :

٤ بيض، ٥ ملعقة أكل سكر، ٢ كوب طحين، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق البيض جيدا ثم يضاف اليه السكر ويخفق حتى يثخن المزيج.

٢ – ينخل الطحين ثم يضاف الى المزيج تدريجيا حتى تصبح عجينة لينة وتضاف اليها الفانيلا.

٣ – توضع في آلة البسكت أو في كيس ذو فتحة ويضغط عليها في صينية مدهونة مرشوشة بالطحين على شكل اصابع.

٤ – تشوى في فرن حار لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة وتقدم مع الحلوى والمرطبات.

بسكت مربى المشمش

المقادير :

كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب دهن أو زبد، بيضة، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا، كوب لوز او جوز مدقوق ناعم، كمية من مربى المشمش.

المقادير :

١ – يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر حتى يتجانس ويصبح كالكريم.

٢ – يضاف صفار البيض ويستمر بالخفق مع اضافة الفانيلا.

٣ – ينخل الطحين مع الملح ويضاف الى المزيج ويعجن باليد ويصبح عجينة هشة.

٤ – تعمل منها كرات صغيرة ثم تغمس في بياض البيض وتلوث باللوز المدقوق.

٥ – توضع الكرات في صينية مدهونة ويضغط على وسط كل قطعة بالاصبع بحيث تتكون حفرة في وسطها.

٦ – توضع في فرن معتدل الحرارة ولمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة.

٧ – تخرج من الفرن وتملأ الحفر في كل قطعة بالمربى.

بسكت الشاي

المقادير :

٢$\frac{1}{2}$ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، كوب دهن، بيضة، ملعقة اكل بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر حتى يتجانس.

٢ – تضاف البيضة بعد خفقها وتمزج جيدا.

٣ – ينخل الطحين والبيكنك باودر ثم يضاف الى المزيج وتعجن باليد جيدا.

٤ – تقسم العجينة الى اقسام وتلون حسب الرغبة.

٥ – تعبأ في آلة البسكت الخاصة وتشكل اشكالا منوعة على صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين.

٦ – تشوى في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥–٢٠ دقيقة.

بسكت الكاكاو

المقادير :

٢$\frac{1}{2}$ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب دهن أو زبد، كوب سكر، بيضة، ٤ ملعقة أكل كاكاو، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب بيكربونات الصودا، $\frac{1}{4}$ كوب حليب، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر حتى يتجانس ويصبح كالكريم.

٢ – تضاف البيضة المخفوقة والكاكاو وتخفق جيدا.

٣ – ينخل الطحين والملح والصودا معا ويضاف الى المزيج السابق بالتعاقب مع الحليب حتى تتساوى العجينة.

٤ – تعبأ في آلة البسكت وتعمل منها اشكالا منوعة على صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين.

٥ – تشوى في فرن معتدل الحرارة مدة ١٥ – ٢٠ دقيقة.

٦ – يمكن استعمال مبروش جوز الهند الملون لتزيينه بعد الشوي.

البسكت الملفوف

المقادير :

٥ كوب طحين، ٤ بيض، ١$\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٨ ملعقة أكل دهن، ٢ ملعقة أكل كاكاو، ملعقة كوب فانيلا، ملعقة كوب ملح، قليل من الحليب، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر.

العمل :

١ – يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر حتى يتجانس ثم يضاف البيض.

٢ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح معا ويضاف الى المزيج ويعجن حتى تتماسك العجينة وتصبح صالحة للفتح.

٣ – اذا بقيت العجينة قوية تضاف اليها قطرات من الحليب وتعجن حتى تلين.

٤ – تقسم العجينة الى قسمين ويضاف الكاكاو الى احداها وتعجن حتى تختفي ذرات الكاكاو.

٥ – تفتح العجينة الاولى ثم تفتح العجينة المخلوطة بالكاكاو ثم يوضع القرصان احدهما على الآخر ثم تلف أي تبرم معا على شكل اسطواني ثم تقطع قطعا مستديرة وتوضع في صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين وتشوى في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة.

٦ – يمكن فتح العجينة وذلك بوضع الاثنتان واحدة فوق الاخرى ثم تفتح سوية وتقطع بالشكل المطلوب.

كعك الفانيلا (١)

المقادير :

١ ١/٢ كوب طحين، ١/٢ كوب دهن، ١/٢ كوب سكر، بيضة، ملعقة كوب بيكنك باودر، ٢ ملعقة أكل حليب، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر حتى يتجانس ويصبح كالكريم وتضاف اليه البيضة المخفوقة.

٢ - ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح معا ويضاف الى المزيج مع الحليب بالتعاقب حتى يمتزج جيدا.

٣ - تضاف الفانيلا وتقطر العجينة باستعمال ملعقة اكل على صينية مدهونة وتشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة.

كعك الفانيلا (٢)

المقادير :

٣ كوب طحين، ٣/٤ كوب دهن، ١ ١/٤ كوب سكر، ٢ بيض، ملعقة كوب فانيلا، ٢/٣ كوب حليب، ٣ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ ملعقة كوب ملح.

تتبع فيها طريقة عمل الكعكة السابقة وتشوى في فرن حار لمدة ١٥ دقيقة.

كعك الشوكولاتة

تضاف ٢ ملعقة أكل شوكولاته غير حلوة الى مزيج الدهن والسكر والبيض وتستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٢).

كعك اللوز

يضاف ١ ١/٢ كوب من اللوز المفروم الى الدهن والسكر وتستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٢).

كعك جوز الهند

يضاف ١ ١/٢ كوب مبروش جوز الهند الى مزيج الدهن والسكر وتستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٢) وتزين القطع بعد الشوي برشها بقليل من جوز الهند.

الكعك المتبل

تضاف ملعقة كوب مسحوق الدارسين و ١/٢ ملعقة كوب مسحوق الهيل والقرنفل الى المواد الجافة مع كوب من الجوز المفروم أو كوب من الكشمش المطبوخ قليلا وتستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٢).

كعك التمر

يضاف ٢/٣ كوب تمر مفروم ناعم الى مزيج الدهن والسكر وتستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم(٢).

كعك البرتقال

يعوض الحليب بعصير البرتقال مع اضافة ٢ ملعقة أكل مبروش قشر البرتقال في مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم(٢).

كعك الفانيلا (٣)

المقادير :

٣ ١/٢ كوب طحين، كوب دهن، ١ ١/٢ كوب سكر، ٢ بيض، ملعقة كوب بيكنك باودر، ١ ١/٢ ملعقة كوب فانيلا، ١/٢ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق حتى يتجانس المزيج.

٢ - يضاف البيض بعد خفقه جيدا الى المزيج الاول وتضاف اليه الفانيلا.

٣ - ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح معا ثم يضاف الى المزيج تدريجيا ثم يعجن باليد.

٤ - تفتح العجينة بالشوبك على لوحة مرشوشة بالطحين بثخن ١/٢ سم وتقطع حسب الرغبة باشكال مختلفة.

٥ - تصف في صينية مدهونة ويثقب سطح القطع بالشوكة ثم يرش بالسكر أو الجوز أو اللوز المفروم وتوضع في فرن حار لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة.

كعك الكشمش

تستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٣) مع اضافة كوب كشمش مفروم ناعم الى مزيج السكر والدهن والبيض وتكمل العملية.

كعك الجوز

تستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٣) مع اضافة كوب جوز مفروم ناعم الى مزيج السكر والدهن والبيض وتكمل العملية.

كعك التمر والجوز

تستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٣) مع اضافة ٢/٣ كوب تمر وجوز مفروم ناعم الى مزيج السكر والدهن والبيض وتكمل العملية.

كعك جوز الهند بالبرتقال

تستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٣) مع تعويض الفانيلا بملعقتي كوب مبروش قشر البرتقال واضافة كوبين من مبروش جوز الهند الى مزيج السكر والدهن والبيض وتكمل العملية.

الكعك المحشو

١ – تستعمل مقادير وطريقة عمل كعك الفانيلا رقم (٣) لاعداد العجينة وفتحها ثم تقطع الى دوائر منتظمة.

٢ – تترك نصف الاقراص كما هي وتعمل حفرة بالكشتبان في القسم الآخر من الاقراص.

٣ – يعد الحشو اما من المربى أوالجوز أو اللوز المفروم مع الكشمش أو الجيلي أو حشو الفاكهة الخاصة بالبسكت.

٤ – يفرش الحشو على الاقراص المستديرة ثم تغطى بالاخرى ذات الحفرة وتداس باليد او الشوكه حتى تلتصق تماما .

٥ – تصف في صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين وتشوى في فرن حار لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة.

كعك الجبن

المقادير :

كوب طحين، ½ كوب جبن كريم، ½ كوب زبد، ½ كوب سكر، صفار بيضة، ½ ملعقة كوب فانيلا، ¼ ملعقة كوب ملح، قليل من مسحوق الهيل.

١ – يخفق الجبن والزبد معاً ويضاف اليه السكر مع الخفق حتى يتجانس.

٢ – يضاف صفار البيض ويمزج معه جيداً.

٣ – ينخل الطحين والملح والهيل معاً ويضاف الى المزيج ويعجن باليد جيداً.

٤ – تفتح العجينة بالشوبك على لوحة مرشوشة بالطحين وتقطع حسب الرغبة.

٥ – تصف في صينية مدهونة وتشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة.

حشو البسكت

اولاً ـ ٢ كوب سكر ناعم، ملعقة اكل زبد ذائب، ٣-٤ ملعقة اكل كريم، ملعقة كوب فانيلا، تمزج المواد معاً وتخفق جيداً وتستعمل.

ثانياً ـ ٢ كوب سكر ناعم، ٢ ملعقة أكل جبن كريم، ملعقة كوب عصير ليمون، ½ ملعقة كوب مبروش قشر البرتقال، تمزج المواد معاً وتخفق جيداً وتستعمل.

ثالثاً ـ كوب سكر ناعم، قليل من الحليب، ملعقة كوب فانيلا أو أي رائحة اخرى، تمزج المواد وتخفق وتستعمل.

رابعاً ـ ½ كوب سكر، ½ كوب كشمش، ½ كوب تمر (أو أي فاكهة حسب الرغبة)، ملعقة أكل طحين، ½ ملعقة كوب مبروش قشر البرتقال أو الليمون، ½ ملعقة كوب عصير الليمون، تمزج المواد معاً وتطبخ على النار لمدة خمس دقائق ثم ترفع وتبرد وتستعمل.

الاصابع المالحة

المقادير :

٢ كوب طحين، ٥ ملعقة أكل دهن، ٢ بيض، ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح معاً في اناء ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يذاب الدهن ويصب في الحفرة ويفرك باليد مع الطحين حتى يختلط تماماً.

٣ – تضاف البيضة الواحدة والفانيلا وتعجن ببل اليد بالماء حتى تصبح عجينة متماسكة.

٤ – تفتح العجينة وتقطع شرائح بالطول ثم تبرم كل قطعة باليد على لوحة بشكل اصابع طويلة وتقطع بطول ١٠ سم وبثخن سم واحد.

٥ – تصف في صينية مدهونة وتخفق البيضة الثانية وتلوث سطح القطع بالبيض.

٦ – تشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة.

للتنويع :

يمكن استعمال كوب طحين وكوب مبروش جبن ويقلل الملح.

أصابع الجبن بالليمون

المقادير:

٣ كوب طحين، كوب دهن، ١½ كوب مبروش جبن، بيضة، ٣ ملعقة أكل عصير الليمون، ملعقة كوب ملح، ماء بارد.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح معا في اناء ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يذاب الدهن ويصب في الحفرة ويفرك باليد حتى يختلط تماما .

٣ – تخفق البيضة مع عصير الليمون ثم تضاف الى المزيج وتعجن باليد ويضاف الماء بالمقدار الكافي لتصبح عجينة متماسكة.

٤ – تفتح العجينة بثخن ½ سم وترش بنصف مقدار الجبن.

٥ – تطوى العجينة على نفسها ثم تفتح مرة ثانية وترش بالجبن ويعاد طي العجينة وفتحها اربع مرات ثم تقطع بالسكين شرائح طويلة بثخن ½ سم وطول ١٠ سم.

٦ – تصف في صينية مدهونة وتشوى في فرن حار لمدة ١٠-١٥ دقيقة.

أقراص جوز الهند (١)

بياض بيضة، ¼ كوب سكر، كوب مبروش جوز الهند، ½ ملعقة كوب فانيلا، قليل من اللوز.

١ – يخفق البياض ويخلط مع السكر حتى يذوب وتضاف اليه الفانيلا.

٢ – يضاف مبروش جوز الهند مع التحريك حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل باليد.

٣ – تشكل اقراصا وأشكالاً حسب الرغبة وتصف في صينية مدهونة وتوضع قطعة من اللوز أوالجوز على كل واحدة وتشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠-١٥ دقيقة وتغطى في اناء لمدة ¼ ساعة بعد الشوي كي لا تجف.

أقراص جوز الهند (٢)

يمكن استعمال كوب من الحليب المكثف ويضاف اليه مبروش جوز الهند حتى تصبح بثخن قابلة للتشكيل باليد وتتشكل حسب الرغبة وتشوي كالطريقة السابقة.

أقراص جوز الهند (٣)

المقادير :

٢ كوب مبروش جوز الهند، ٢ ملعقة أكل نشاء، ٦ ملعقة أكل سكر، بيضة، ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{4}$ كوب حليب.

العمل :

١ – يمزج جوز الهند والنشا والسكر والبيكنك باودر في كاسة عميقة.

٢ – تضاف البيضة والحليب وتمزج جيدا.

٣ – تشكل منها اقراص وتصف في صينية مدهونة وتوضع في فرن معتدل الحرارة حتى تحمر.

أقراص اللوز

المقادير :

لوز، $\frac{3}{4}$ كوب سكر، ٢ بياض بيض، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق بياض البيض حتى يجمد تماما ثم تضاف اليه الفانيلا.

٢ – يزال القشر من اللوز ويفرم ناعم ويصبح بمقدار كوب واحد ويخلط مع السكر جيدا حتى يمتزج.

٣ – يضاف بياض البيض الى المزيج ويقلب حتى تصبح عجينة متماسكة ولينة.

٤ – توضع في آلة البسكت أو كيس ذو فتحة ويضغط عليها فوق صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين بالاشكال المرغوبة.

٥ – تشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠–١٥ دقيقة.

٦ – وتغطى في اناء بعد الشوى حتى لا تجف.

الكليجة

المقادير :

٣ كوب طحين، كوب دهن، كوب ماء أو حليب، ملعقة أكل بيكنك باودر، ملعقة كوب ملح، بيضة.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح في اناء ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يذاب الدهن ويبرد ويصب في الحفرة.

٣ – يفرك الطحين والدهن باليد جيدا حتى يختلط تماما.

٤ – يضاف الماء أو الحليب تدريجياً ببل اليد به حتى تتكون عجينة متماسكة وقوية.

٥ – تغطى العجينة وتترك لمدة ربع ساعة.

٦ – يمكن استعمال العجينة لصنع أقراص مختلفة الشكل (خفيفية) وتصف في صينية مدهونة وتثقب بالشوكة ويدهن سطحها بالبيض المخفوق.



٧ – تحشى الكليجة بالجوز المفروم الناعم مع السكر والهيل ويبل الحشو قليلاً بالماء ليتماسك، او تحشى بالتمر بعد نزع النوى وهرسه وخلطه بقليل من الدهن والهيل، او تحشى بمبروش الجبن بأنواعه المختلفة او بمبروش جوز الهند والسكر، او بالكشمش والجوز المفروم مع قليل من الدارسين.

٨ – تعمل اقراص صغيرة من العجينة باليد وتحشى حسب الرغبة ثم يطوى القرص وتلف اطراف الفتحة بالاصبع وتبرم على نفسها.

٩ – يمكن استعمال القوالب الخاصة بالكليجة للسرعة والسهولة وذلك بعمل اقراص من العجينة باليد وتحشى وتلف وتوضع في القالب وتقلب على اللوحة.

١٠ – تصف الكليجة في صينية مدهونة ثم يدهن سطح القطع بالبيض المخفوق وتشوى في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج.

للتنويع :

يضاف الى الطحين ملعقة اكل من خليط الحوائج للرائحة

الكليجة بالخميرة

تستعمل مقادير وطريقة العمل السابقة ويعوض البيكنك باودر بملعقة كوب من الخميرة وتذاب في ربع كوب ماء دافىء ويضاف اليها اربعة ملاعق من الطحين وتترك حتى تتخمر ثم تضاف الى الطحين المزوج بالدهن وتكمل العملية.

الكليجة بالبيض

المقادير :

٤ كوب طحين، كوب دهن، كوب لبن خاثر، ٣ بيض، ملعقة اكل بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

تستعمل طريقة عمل الكليجة السابقة وتعجن بخليط اللبن والبيض ويمكن استعمال قليل من الماء اذا احتاج الامر وتحشى حسب الرغبة.

الكليجة بالجبن

المقادير :

٣ كوب طحين، كوب دهن، كوب لبن خاثر، $\frac{1}{2}$١ كوب جبن مبروش ويفضل الجبن الابيض.

العمل :

تستعمل الطريقة السابقة في عمل الكليجة مع اضافة مبروش الجبن الى العجينة وتعجن سوية جيدا ثم تفتح بسمك متوسط وتقطع مربعات وتلف او تبرم حسب الرغبة وتشوى.

شكرلمه (١)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو طحين أسمر، $\frac{1}{2}$ كيلو سكر، $\frac{1}{4}$ كيلو دهن، قليل من ماء الورد أو مسحوق الهيل، لوز للتجميل.

العمل :

١ - ينخل الطحين ويمزج مع السكر المدقوق والهيل جيدا.

٢ - يذاب الدهن ويبرد قليلا ثم يرش فوق الخليط تدريجيا مع ضربه براحة اليد بقوة والتقليب المستمر حتى ينتهي ويمتزج المزيج تماماً.



٣ - تعمل منه اقراص حسب الرغبة وتصف في صينية وتجمل باللوز المقشر ثم تشوى في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج.

شكرلمه (٢)

المقادير :

٢ كوب طحين، $\frac{1}{2}$١ كوب سكر، كوب دهن، هيل او لوز مدقوق للتجميل.

العمل :

١ - يخفق الدهن والسكر جيداً حتى يبيض لونه ويفضل دق السكر قليلاً.

٢ - ينخل الطحين ويضاف تدريجياً الى المزيج حتى تتكون عجينة هشة وتعمل منها أقراص حسب الرغبة ثم تصف في صينية مبطنة بورق أسمر وتجمل بقطع اللوز المقشر ثم تشوى في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج.

٣ - يمكن اضافة ٢ بياض بيض الى مزيج السكر والدهن.

دونط (١)

المقادير :

كوب سكر، ٤ كوب طحين، ٢ بيض، ٢ ملعقة أكل زبد ذائب، ٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، قليل من مسحوق الدارسين والهيل، كوب حليب، سكر ناعم للتجميل، دهن للقلي.

العمل :

١ - يخفق البيض ثم يضاف اليه السكر تدريجياً مع الاستمرار بالخفق.

٢ - يضاف اليه الزبد ويخفق جيدا.

٣ - ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح والهيل والدارسين معا ثم يضاف الى المزيج تدريجياً وبالتناوب مع الحليب.

٤ - تصبح عجينة لينة وقابلة للفتح وتفتح على لوحة بثخن $\frac{1}{2}$ سم.

٥ - تقطع الى دوائر كبيرة ويحفر في وسطها دائرة صغيرة قطرها انج واحد.

٦ - تقلى القطع في دهن غزير متوسط الحرارة على نار هادئة حتى تحمر ثم تصفى من الدهن جيدا وترش بالسكر الناعم وتقدم.

دونط (٢)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب لبن، $\frac{1}{2}$ كوب حليب، ملعقة كوب بيكربونات الصودا، $\frac{1}{4}$٣ كوب طحين، بيضة، كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب هيل.

العمل :

١ - ينخل الطحين والبيكربونات والهيل في كاسة ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – تخفق البيضة مع السكر وتضاف الى المزيج ثم يضاف اللبن والحليب ويعجن جيدا .

٣ – تفتح العجينة بالشويك جيدا بسمك $\frac{1}{2}$ أنج ثم تقطع بشكل دوائر أو حلقات ثم تقلى بالدهن الغزير الحار ويرش فوقها السكر وتقدم.

دونط بالخميرة

المقادير :

١$\frac{1}{4}$ كوب حليب دافيء، ٥ كوب طحين، ٣ بيض، $\frac{1}{4}$ كوب دهن، ملعقة أكل خميرة، $\frac{3}{4}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، قليل من مسحوق الهيل والدارسين والقرنفل، سكر للتجميل.

العمل :

١ – يمزج الحليب والدهن والملح ويترك.

٢ – تضاف الخميرة الى الحليب وتترك حتى تذوب.

٣ – يضاف نصف مقدار الطحين ويخفق حتى يتجانس المزيج ويغطى ويترك حتى يختمر.

٤ – يخفق السكر والبيض ويضاف الى العجينة مع بقية الطحين والبهارات ثم تعجن باليد وتترك حتى يتضاعف حجمها .

٥ – تفتح العجينة وتشكل وتقلى كالطريقة السابقة.

الفطائر

وهي عبارة عن خليط من الطحين والدهن والملح ونوع من السوائل وتختلف باختلاف كمية الدهن المستعملة وطريقة العمل ويمكن اضافة مواد أخرى اليها للتنويع وتستعمل فيها كافة انواع الدهون الحيوانية والنباتية ولكن يشترط ان تكون طازجة وجيدة النوعية وخالية من الروائح.

والطريقة العامة لعمل الفطائر هي ضبط قياس المقادير ونخل الطحين والملح معا ثم يضاف اليه الدهن ويفرك باليد بأطراف الاصابع حتى يتخلل الدهن بين جزيئات الطحين بالتساوي وبعد ذلك يضاف الماء أو السائل المستعمل تدريجيا مع العجن لمنع تكتل الطحين وتصبح عجينة متوسطة القوام ومتماسكة ويستعمل أقل مقدار ممكن من الطحين أو النشاء عند فتح العجينة.

وتوجد طريقة أخرى حديثة وهي ترك كمية السائل المستعملة للحكم الشخصي ويمزج مع نصف مقدار الطحين ويمزج الدهن مع النصف الآخر من الطحين ثم يخلط المزيجان معا وتتكون العجينة.

وتصلح عجينة الفطائر بصورة خاصة لعمل انواع من الباي والحلويات.

الفطيرة البسيطة

المقادير :

٢ كوب طحين، $\frac{2}{3}$ كوب دهن أو زبد، $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ كوب ماء بارد، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح ويعمل حفرة في الوسط ويوضع فيها الدهن.

٢ – يفرك الطحين مع الدهن بأطراف الاصابع جيدا.

٣ – يعمل حفرة في وسط الخليط ويسكب فيها نصف الماء ويعجن ثم يضاف باقي الماء تدريجياً مع الاستمرار بالعجن حتى يتماسك.

٤ – تفتح العجينة على لوحة مرشوشة بقليل من الطحين بصورة متساوية وسمك $\frac{1}{2}$ سم وتقطع اقراص مدورة وتحشى بالحشوات التالية ثم تطوى القطع وتشكل نصف دائرة ويضغط على اطرافها بالاصابع المبللة ويدهن السطح بالبيض المخفوق وتثقب بشوكة وتشوى في فرن حار حتى تنضج ويمكن ان يغطى سطحها بورقة حتى لا تجف.

الحشو :

١ – الجبن بانواعه المختلفة وقد يضاف اليه قليل من النعناع.

٢ – القيمة البسيطة حسب الرغبة.

٣ – لحوم الاسماك أو الطيور المسلوقة بعد فرمها وتتبيلها .

٤ – المكسرات كالجوز واللوز وغيرها وتخلط بقليل من السكر.

٥ – التمر ويهرس مع قليل من الدهن.

٦ – اللحوم مع الخضر المنوعة حسب الرغبة.

٧ – الاسبيناغ ويحمس مع البصل ويضاف اليه الملح والسماق.

للتنويع :

تضاف بيضة واحدة الى ماء العجن وبعد ذلك تقلى القطع في الدهن الغزير بدلا من شيها ويمكن ان تلوث القطع بالبيض وفتات الخبز.

الفطيرة الدسمة

المقادير :

كوب زبد، ٢ كوب طحين، $\frac{1}{2}$كوب ماء بارد، قليل من الملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح معا .

٢ – يقسم الزبد الى اربعة اقسام ويضاف احد الاقسام الى الطحين ويفرك باليد حتى يختلط تماما .

٣ – تعجن بعد ذلك بالماء حتى تتكون عجينة مطاطية وناشفة نوعا ما ويجوز تقليل الماء أو زيادته حسب العجينة.

٤ – تفتح العجينة على لوحة مرشوشة بالطحين بشكل مستطيل وبسمك $\frac{1}{2}$ سم.

٥ – يوزع القسم الثاني من الزبد على سطح العجينة بحيث يغطى ثلثي السطح.

٦ – يرد القسم الخالي من الزبد الى نصف المسافة ويطوى طية اخرى بحيث يصبح ثلاث طيات ويضغط على الجوانب

لحبس الهواء فيها ثم توضع في الثلاجة لمدة خمس دقائق.

٧ – توضع العجينة بالطول على اللوحة وتفتح مرة اخرى بسمك ١/٢ سم ويوضع القسم الثالث من الزبد عليها وتكمل العملية كالسابق وتوضع في الثلاجة خمس دقائق اخرى.

٨ – تعاد العملية للمرة الثالثة باستعمال القسم الرابع من الزبد.

٩ – تفتح العجينة مرة اخيرة بدون زبد وتستعمل حسب الوصفات حالا أو تلف بورق شمعي ويمكن حفظها من ١٢-٢٤ ساعة في الثلاجة.

الفطيرة بالماء الساخن

المقادير :

٢ كوب طحين، ٣/٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ كوب ماء مغلي، ٢/٣ كوب زبد أو دهن، قليل من الملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح جيدا.

٢ – يصب الماء المغلى على الدهن ويخفق جيدا حتى يتجانس.

٣ – يصب المزيج على الطحين ويعجن جيدا حتى تتماسك العجينة ثم تستعمل حسب الوصفات.

الفطيرة الحلوة

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢ بيض، ٣/٤ كوب سكر، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ كوب زبد.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر في اناء.

٢ – يفتح حفرة في الوسط ويسكب فيها السكر.

٣ – يفتح حفرة في وسط السكر ويوضع فيها البيض ثم يخفق بشوكة حتى يمتزج مع السكر ويبدأ بالاختلاط بالطحين.

٤ – تترك الشوكة ويخلط الطحين بالسكر والبيض باليد حتى يختلط تماما.

٥ – يضاف الزبد الى الخليط تدريجيا ويعجن به حتى تصبح عجينة متماسكة وتستعمل حسب الوصفات.

الطريقة العامة لعمل الباي

المقادير :

تستعمل أي من الوصفات الاربعة السابقة في كافة انواع الباي الصغيرة منها والكبيرة أو المكشوفة أوالمغلفة.

العمل :

١ – عند استعمال قالب الباي الكبير تفتح العجينة بسمك ١/٢سم ويغلف بها قالب الباي المدهون وتداس باليد حتى تأخذ

شكل القالب ثم تعدل الحاشية اما بضغطها بين الاصابع بشكل مزخرف أو تزخرف بسكينة حسب الرغبة لتكون حاشية على حافة القالب.

٢ – عند استعمال القوالب الصغيرة تقطع العجينة بالعدد المطلوب وتغلف بها القوالب كالطريقة السابقة.

٣ – عند عمل الباي المغلف تقسم العجينة قسمين وتفتح الاولى بسم ١/٢ سم ويبطن بها القالب كالطريقة السابقة ثم تحشى حسب الوصفة وبعد ذلك يفتح القسم الآخر بسمك نصف سم ويغطى بها القالب بحيث تلتصق الحافة العليا بالحاشية السفلى ويضغط عليها باطراف الاصابع ثم يثقب السطح اما بسكينة رفيعة أو بشوكة.

٤ – يمكن ترك السطح في بعض الوصفات مفتوحا ويزين بشرائح طويلة ورفيعة من العجين توضع بخطوط متوازية أو مربعات متقاطعة أو مزخرفة حسب الوصفة والرغبة.

٥ – يشوى الباي بعد اتمام العملية في فرن حار حتى يشقر لون العجين وبحسب الوصفات.

٦ – تستعمل صينية الفرن الاعتيادية أو تبسي أو قالب عند عدم توفر قالب الباي.

٧ – يحشى الباي بمختلف انواع الفاكهة المطبوخة واحيانا الطازجة والمربيات والخضر واللحوم وتزين بالكريم أو المرانكو أو المكسرات.

باي التفاح بالمرانكو

المقادير :

مقدار واحد من الفطيرة البسيطة، ٣ تفاح متوسط، ١٠ ملاعق أكل سكر، ٢ ملعقة أكل زبد، ٣ بيض، ملعقة أكل لوز أو جوز مفروم، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يدهن قالب الباي بالزبد ويبطن بالعجينة.

٢ – يقشر التفاح ويقطع حلقات أو شرائح أو مكعبات ثم يوضع مع قليل من الماء على النار حتى ينضج ثم يضاف اليه الزبد و٤ ملاعق من السكر ويحرك حتى يهرس تماما وينشف ماؤه.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه صفار البيض المخفوق ويمزج جيداً.

٤ – يصب في القالب على العجين ويشوى في فرن حار حتى تنضج العجينة وتشقر.

٥ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف اليه السكر الباقي ويستمر بالخفق ثم تضاف الفانيلا.

٦ – يسكب بياض البيض المخفوق على سطح القالب بعد اخراجه من الفرن ويرش باللوز أو الجوز المفروم ثم يوضع في فرن هادئ الحرارة حتى يجمد البياض.

باي بالمربى

المقادير :

مقدار واحد من الفطيرة البسيطة، مربى حسب الرغبة.

العمل :

١ – يبطن القالب المدهون بالعجينة ويشوى حتى يشقر لونه.

٢ – توضع المربى على العجينة المشوية وتعاد الى الفرن لمدة خمس دقائق اخرى ثم تقدم.

٣ – يمكن زخرفة السطح بشرائح طولية من العجين توضع بشكل خطوط متقاطعة على سطح القالب بحيث يظهر المربى من خلاله.

باي بالكاكاو

المقادير :

مقدار واحد من أي نوع من الفطائر السابقة، كوب حليب، ٢$\frac{1}{2}$ ملعقة أكل زبد، ملعقة أكل طحين، ملعقة أكل لوز مفروم، $\frac{1}{4}$ كوب كاكاو، ٢ صفار بيض، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا، $\frac{1}{4}$ كوب ماء.

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بالعجينة ويترك قسم منه للزينة.

٢ – تعمل صلصة بيضاء (تراجع الصلصات) من الزبد والطحين والحليب ويضاف اليه اللوز المفروم.

٣ – يذاب الكاكاو في الماء مع قليل من الزبد على نار هادئة ثم يضاف الى الصلصة ويحرك حتى يمتزج.

٤ – تصب الصلصة في القالب ويزين السطح بشرائح من العجينة المتبقية وتشوى في فرن حار لمدة نصف ساعة.

٥ – يمكن تقسيم العجينة الى قوالب صغيرة لتقدم كل على حدة.

باي بالتمر

المقادير :

مقدار واحد من الفطيرة الدسمة، كوب حليب، ٢$\frac{1}{2}$ كوب تمر، ملعقة أكل طحين، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، بيضة، كريم للزينة.

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بالعجينة ويشوى في فرن حار لمدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج العجينة.

٢ – ينزع النوى من التمر ويقطع قطعا ويغمر بالماء ويطبخ قليلا حتى يلين ويصبح ناعما.

٣ – يضاف اليه الحليب والسكر والطحين والبيضة المخفوقة ويطبخ على النار حتى يثخن المزيج.

٤ – يبرد المزيج ويصب في القالب ويعدل السطح بالملعقة ويترك قليلا ليبرد.

٥ – يخفق الكريم مع قليل من السكر حتى يجمد ويزين به الباي.

باي الفواكه

مقدار واحد من الفطيرة الحلوة، ٢ كوب من الفاكهة المطبوخة او المعلبة، ملعقة أكل نشا، ملعقة أكل سكر.

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بالعجينة ويشوى في فرن معتدل الحرارة حتى يشقر لونه.

٢ – تصفى الفواكه من السائل وتصف على سطح العجينة بعد ان تبرد بشكل مرتب.



٣ – يضاف النشا الى السائل المتخلف من الفواكه ويحلى بالسكر اذا احتاج ذلك ويوضع على النار مع التحريك المستمر حتى يثخن المزيج.

٤ – يصب وهو حار على الفاكهة فوق الباي وتترك لتبرد حتى تتماسك مع بعضها.

٥ – تقدم ويمكن تزيينها بقليل من الكريم المخفوق.

باي بالكريم

المقادير :

مقدار واحد من اي نوع من الفطائر السابقة، كوب حليب، ٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل نشاء، ١$\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بالعجينة ويشوى في فرن حار حتى يشقر وينضج.

٢ – يخلط النشاء والسكر ويضاف اليه ربع كوب من الحليب ويمزج جيدا.

٣ – يسخن الحليب الباقي ويضاف اليه قليل من المزيج السابق ويحرك ثم يخلط مع باقي المزيج ويطبخ على النار مع التحريك قليلا وتضاف الفانيلا.

٥ – يبرد المزيج قليلاً ويصب على الباي المشوي.

٦ – يخفق بياض البيض مع قليل من السكر جيدا حتى يجمد ثم يصب على القالب ويعاد وضعه في الفرن لمدة خمس دقائق.

باي الدجاج

المقادير :

مقدار واحد من الفطيرة البسيطة أوالدسمة، ½ ١ كوب لحم دجاج مسلوق، ٣ ملعقة اكل معدنوس مفروم، بصلة صغيرة، ½ كوب سوتية خضرمنوعة، ملح وفلفل اسود، مقدار من الصلصة البيضاء وتعمل بخلاصة الدجاج (تراجع الصلصات).

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بنصف العجينة المستعملة.

٢ – يخلط لحم الدجاج بالصلصة ويضاف اليه المعدنوس والبصل المفروم وسوتية الخضر ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يوضع الخليط في القالب ثم تفتح العجينة المتبقية ويغطى بها سطح القالب وتساوى الاطراف حتى تلتصق مع بعضها جيدا ويثقب الوسط بشوكة.

٤ – توضع في فرن حار وتشوى حتى يحمر السطح وتنضج وتقدم حارة.

٥ – يفضل تغطية السطح بورقة مدهونة لتحتفظ العجينة بطراوتها.

باي اللحم

المقادير :

مقدار واحد من الفطيرة البسيطة، ½ كيلو لحم قيمة بسيطة، كوب صلصة طماطة (تراجع الصلصات)، ¼ كيلو بطاطة مهروسة، ½ كوب سوتية خضر.

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بنصف العجينة المستعملة.

٢ – تفرش طبقة من القيمة فوق العجينة.

٣ – تضاف ملعقتين أكل من صلصة الطماطة الى البطاطة المهروسة وتفرش على القيمة.

٤ – يوضع عليها طبقة من سوتية الخضر ثم توضع عليها طبقة اخرى من القيمة.

٥ – تفتح العجينة المتبقية ويغطى بها سطح القالب مع الضغط على الاطراف جيدا وتثقب بشوكة.

٦ – توضع في فرن حار حتى ينضج اللحم والعجين ويمكن تغطيتها بورقة مدهونة لتحتفظ العجينة بطراوتها.

باي الخضر باللحم

المقادير :

مقدار واحد من الفطيرة الدسمة، ¼ كيلو لحم مفروم، ¼ كيلو خضر منوعة (بصل، جزر، بزاليا، بطاطة، طماطة)، كوب خلاصة لحم أو ماء، بيضة، ملح وفلفل أسود، ملعقة أكل دهن.

العمل :

١ – يدهن القالب ويبطن بنصف مقدار العجينة.

٢ – يقطع البصل حلقات رفيعة ويتبل بالملح والفلفل ويضاف اليه اللحم المفروم.

٣ – تقشر الخضر وتقطع حسب الرغبة.

٤ – يوضع اللحم والخضر والدهن طبقات متبادلة فوق العجينة ويصب عليها الماء أو الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل.

٥ – تفتح العجينة المتبقية ويغطى بها سطح القالب مع الضغط على الاطراف جيدا وتفتح في وسطها ثغرة ويلوث سطحها بالبيض المخفوق.

٦ – توضع في فرن حار لمدة عشر دقائق ثم تخفف الحرارة حتى تنضج ويضاف بين حين وآخر قليل من الخلاصة أو الماء الى اللحم من الثغرة الموجودة على سطح القالب.

للتنويع :

يمكن استعمال الكلاوي مع اللحم المقطع بدلا من الخضر.

الفطائر المحشية

المقادير :

مقدار من الفطيرة الدسمة ، بيضة.

العمل :

١ – تعمل الفطيرة وتفتح بسمك ½ سم وتقطع شرائح طويلة بعرض ٣ سم ثم تلف من الخارج على القالب الخاص الحلزوني الشكل بحيث تأخذ العجينة بعد الشوي شكل بسكت الدوندرمة وتدهن بالبيض المخفوق وتصف في صينية وتشوى في فرن حار حتى تنضج.

٢ – عند عدم توفر القالب المذكور تفتح العجينة ثم تقطع مربعات متوسطة الحجم وتلف على عيدان خشبية قطرها ٢ سم وتشوى بنفس الطريقة.

٣ – ينزع القالب وتترك لتبرد بعيدة عن الهواء ثم تحشى حسب الرغبة بالحشو المالح كالجبن المبروش المخلوط بقليل من الزبد، أو الحشو الحلو المستعمل في حشو الكيكات أو الكريم المخفوق مع السكر.

عجينة البورك الاعتيادية

المقادير :

٣ كوب طحين، ٢ – ٣ بيضات، ملعقة أكل دهن، قليل من الماء، ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح معا ثم يعمل حفرة في الوسط.

٢ – يضاف البيض الى الحفرة وتعجن باليد مع اضافة الماء والدهن حتى تصبح عجينة متماسكة.

٣ – تترك العجينة لمدة عشر دقائق ثم تفتح على لوحة مرشوشة بالطحين أو النشاء بالشوبك.

٤ – ويمكن ان تفتح باليد بعد غمس قطع من العجين في زيت الزيتون ثم تضرب باليد على اللوحة حتى تنبسط تماما وتصبح رقيقة.



٥ – كلما كان الرغيف رفيعا كان ذلك احسن.

٦ – يقطع الرغيف حسب الرغبة ويحشى حسب الوصفات.

٧ – يقلى في دهن غزير ثم يوضع في مصفى سلك لتصفيته من الدهن تماما.

٨ – يمكن استعمال صفار البيض وحده عند العجن.

بورك الجبن

تستعمل مقادير وعمل العجينة السابقة ويستعمل الجبن بكافة انواعه حسب الرغبة للحشو. ويبرش الجبن ثم يضاف اليه مفروم النعناع او المعدنوس او الشبث ويلوث بقليل من بياض البيض ليتماسك المزيج ويسهل استعماله.

بورك باللحم

تستعمل مقادير وعمل عجينة البورك الاعتيادية ويستعمل للحشو اللحم المفروم الناعم المقلى والمخلوط بقليل من المعدنوس المفروم.

بف بوركي

تستعمل مقادير وعمل عجينة البورك الاعتيادية ولكن بالطريقة التالية:

١ – يتم العجن كالطريقة الاعتيادية ثم يفتح العجين على لوحة ويدهن سطح الرغيف بزيت الزيتون ثم تطوى عدة طبقات وتترك لمدة عشر دقائق.

٢ – يعاد فتح العجينة مرة ثانية وتدهن بزيت الزيتون وتطوى مرة اخرى وتترك.

٣ – تكرر العملية للمرة الثالثة.

٤ – تفتح العجينة بعد ذلك بسمك خفيف ويوضع قليل من الحشو على حافة الرغيف.

٥ – يطوى طرف الرغيف على الحشو ثم يستعمل صحن ذو حافة حادة أو غطاء قدر لقص القطع بشكل نصف دائري.

٦ – تقلى القطع في دهن غزير فينتفخ البورك ويقدم حارا.

٧ – يستعمل للحشو الجبن أو القيمة حسب الرغبة.

صو بوركي

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو طحين، ٨ بيض، (كوب جبن مبروش، باقة معدنوس مفروم) للحشو، دهن.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويعجن بالبيض جيدا ويمكن بل اليد بالماء أو الحليب حتى تصبح عجينة متماسكة.

٢ – تقطع العجينة الى عشر أو أثني عشر قطعة ثم تفتح كل واحدة بسمك خفيف.

٣ – يسلق كل رغيف على حدة في الماء المغلى المملح لعدة دقائق حتى يطفو على سطح الماء ثم يرفع من الماء بملعقة مسطحة ومثقبة ويوضع على سطح مصفى مقلوب او فوطة نظيفة حتى ينشف.

٤ – تدهن صينية مدورة أو مستطيلة بالدهن وتصف الارغفة عليها واحدة فوق الاخرى وتدهن كل طبقة بقليل من الدهن.

٥ – بعد الطبقة الخامسة أو السادسة يفرش الجبن المبروش والمعدنوس بحيث يغطى السطح.

٦ – تصف بقية الارغفة على الجبن مع دهن كل طبقة بقليل من الدهن وكذلك السطح.

٧ – تقطع طبقات العجين على شكل مربعات ثم توضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح ويقدم حارا.

بورك ماسورا

المقادير :

$3\frac{1}{2}$ كوب طحين، كوب زبد أو دهن، ٣ بيض (جبن أبيض ومعدنوس وشبنت للحشو)، ملح، زيت الزيتون لفتح العجينة.

العمل :

١ – ينخل الطحين ثم يعمل في وسطه حفرة ويكسر فيها صفار بيضتين وقليل من الملح.

٢ – يعجن بالبيض وربع كمية الزبد وقليل من الماء الفاتر حتى يتماسك ويصبح عجينة قابلة للفتح.

٣ – تقطع العجينة الى عدة أقسام ثم تفتح كل قطعة بسمك خفيف وتدهن بالزبد المذاب ثم تطوى على نفسها بشكل البقجة.

٤ – يعاد فتحها بعد قليل مرة اخرى وتدهن بالزبد المذاب وتطوى مرة اخرى.

٥ – توضع القطع في المرة الثالثة في قليل من زيت الزيتون وتفتح بالزيت بسمك خفيف جداً.

٦ – يبرش الجبن ويفرم المعدنوس والشبنت ويخلط مع بياض البيض.

٧ – يوضع الحشو على رقائق العجين وتطوى من جانبيها طوليا بشكل اسطواني.

٨ – تصف القطع في صينية مدهونة ويمسح سطح القطع بالبيضة الباقية وتشوى في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج.

بورك روس بري

المقادير :

٣ $\frac{١}{٢}$ كوب طحين، $\frac{١}{٢}$ كوب زبد، $\frac{١}{٢}$ كوب رز مطبوخ، ملعقة أكل خميرة، ٣ بيض، $\frac{٣}{٤}$ كوب حليب، $\frac{١}{٤}$ كيلو لحم مفروم، ٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم، بصلة، ملح وفلفل اسود، دهن.

العمل :

١ – تذاب الخميرة في $\frac{١}{٤}$ كوب حليب ويضاف اليها ملعقتين أكل من الطحين وتخلط وتترك في محل دافيء لتختمر.

٢ – ينخل الطحين والملح ويفتح في وسطه حفرة ويوضع فيه الزبد الذائب وبيضتين ويعجن ثم تضاف اليه الخميرة والباقي في الحليب حتى تتماسك العجينة.

٣ – يفرم البصل ناعما ويقلى في الدهن مع اللحم حتى ينضج.

٤ – يخلط اللحم مع الرز المطبوخ وبيضة مسلوقة ومفرومة ويضاف اليه المعدنوس والملح والفلفل.

٥ – تفتح العجينة على خشبة بسمك خفيف ثم تقطع مربعات ويوضع على كل قطعة قليل من الحشو ثم تلف طوليا على شكل اسطواني.

٦ – تلف كل قطعة بورقة مدهونة وتصف في صينية مدهونة في فرن متوسط الحرارة لمدة $\frac{١}{٢}$ ساعة ثم تفتح من الورقة وتقدم.

تتر قولاغي

المقادير :

٢ كوب طحين، بيضة، $\frac{١}{٤}$ كيلو لحم مفروم، كوب لبن، ماء، ملعقة أكل دهن، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويعجن بالبيضة وقليل من الماء حتى يتماسك ويصبح عجينة قوية.

٢ – يفرم اللحم ويقلى في الدهن حتى يحمر ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – تفتح العجينة على لوحة مرشوشة بسمك متوسط ثم تقطع مربعات صغيرة بطول ٤ سم.

٤ – يوضع قليل من اللحم المقلى في المربع ويطوى بشكل مثلث وتداس الاطراف لتلتصق.

٥ – بعد الانتهاء من حشو القطع توضع كلها مرة واحدة في الماء المغلي المملح على النار.

٦ – تغلى لمدة ٥ –١٠ دقائق ثم تصفى في المصفى.

٧ – تسكب في صحن ويصب عليها اللبن ثم الدهن الساخن وتقدم.

نمسا بوركي

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كيلو طحين، $\frac{١}{٢}$ كيلو زبد، قليل من الماء، كوب جبن مبروش.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويعجن بالماء جيدا حتى تصبح عجينة قوية.

٢ – يقطع الزبد قطعاً ثم تقسم العجينة قسمين ثم تفتح الاولى قليلاً لتصبح بحجم الصحن ثم تصف قطع الزبد عليها ثم تفتح العجينة الاخرى ويغطى بها الزبد.

٣ – تداس اطراف العجينة لحبس الهواء ثم تفتح بالشوبك قليلا ثم تطوى اطرافها بشكل بقجة وتوضع في الثلاجة لمدة خمس دقائق.

٤ – تخرج العجينة من الثلاجة ثم تفتح بالشوبك قليلا ويعاد طيها مرة اخرى وتوضع في الثلاجة لمدة خمس دقائق اخرى.

٥ – تكرر العملية خمس مرات متتالية وفي كل مرة يضاف قسم من الزبد على العجينة.

٦ – تفتح العجينة في المرة الاخيرة بسمك ٣ سم ثم تقص بشكل مدور بواسطة قدح أو فنجان وتصف في صينية مدهونة.

٧ – توضع في فرن حار لمدة عشر دقائق ثم تهدأ الحرارة قليلا حتى يحمر سطحها وترتفع.



٨ – تخرج من الفرن وقد اصبحت بشكل طبقات ويفتح شق في وسطها وتحشى بالجبن المبروش او بالدجاج بالصلصة البيضاء.

بورك بالبطاطا

المقادير :

كوب طحين، بطاطة واحدة مسلوقة ومهروسة، $\frac{1}{4}$ كوب لبن خاثر، ملح، دهن للقلي.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح وتضاف اليه البطاطة المهروسة واللبن وتعجن باليد جيدا ببلها بالماء كلما احتاج الامر حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للفتح.

٢ – تفتح العجينة على لوحة وتقطع دوائر وتحشى كل قطعة بقليل من القيمة البسيطة أوالجبن المبروش ثم تطوى وتداس الاطراف حتى تلتصق.

٣ – تقلى في دهن غزير وتقدم حارة.

بورك النشاء

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب ماء، بيضة، $1\frac{1}{2}$ ملعقة أكل نشاء.

العمل :

١ – يخفق البيض جيدا بالملعقة ثم يضاف اليه النشاء والماء حتى يتجانس.

٢ – تسخن طاوة متوسطة من التيفال على النار.

٣ – يسكب مقدار من المزيج بالملعقة في المقلاة وتحرك المقلاة وهي على النار ليتوزع المزيج عليها ويجمد.

٤ – تقلب محتويات الطاوة على صينية وتكرر العملية حتى ينتهي المقدار مع تحريك المزيج بين حين وآخر.

٦ – يحشى القرص بالقيمة أو سوتية الخضر ثم يلف ويقلى في الدهن ويقدم حارا .

البيتزا

مقادير العجينة :

٣ كوب طحين، ٣ ملعقة كوب خميرة، ملعقة كوب ملح $\frac{1}{4}$ كوب دهن سائل، كوب ماء دافيء، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب سكر.

العمل :

١ – تذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافيء والسكر.

٢ – ينخل الطحين ثم يعمل حفرة في الوسط ويسكب فيها الدهن.ثم يفرك الطحين والدهن جيداً باليد حتى يختلط تماماً.



٣ – تضاف بقية المواد وتعجن جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة.

٤ – تترك لمدة ٤٠ دقيقة حتى يتضاعف حجمها تقريباً.

٥ – تفتح العجينة بسمك ٢ سم ثم تفرش في صينية كبيرة واحدة او تقسم قسمين في صينية صغيرة.

٦ – تحشى بالحشوة المرغوبة وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة.

يمكن حشو البيتزا بأحدى الحشوات التالية:

١ – خليط من الطماطة المقطعة والفلفل الاخضر والفطر المقطع ويرش بالجبن المبروش.

٢ – خليط من اللحم المفروم الناضج (قيمة) مع الطماطة المقطعة والفلفل الاخضر وترش بالجبن المبروش.

٣ – خليط من قطع المقانق (صوصج) والطماطة والفطر والفلفل الاخضر وترش بالجبن المبروش.

فطيرة الفلان

المقادير :

كوب طحين، ٣–٤ ملعقة أكل زبد أو دهن، ٢ صفار بيض، ملعقة أكل سكر، ماء بارد (حوالي ٢ ملعقة أكل) قليل جداً من الملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح ويفرك مع الدهن باليد ثم يضاف اليه السكر.

٢ – يضاف اليه صفار البيض والماء ويعجن حتى يتماسك وتصبح عجينة ملساء.

٣ – تفتح العجينة بثخن نصف سم ثم يحشى بها قالب مستدير مدهون ويقطع الزائد من الحواشي وتثقب بشوكة.

٤ – تدهن ورقة وتغطى بها العجينة ويوضع عليها غطاء مناسب كثقل لتمنع ارتفاع العجينة.

٥ – تشوى في فرن حار لمدة نصف ساعة تقريبا.

٦ – تحشى حسب الرغبة.

الحشوات للفلان والباي

حشوة الجوز

المقادير :

٢ ١/٢ كوب حليب، ٣ ملعقة أكل سكر، ٤ ملعقة أكل نشاء، ٣ملعقة أكل ماء، ١/٤كوب جوز مفروم.

العمل :

١ – يمزج ٢ ملعقة أكل سكر مع ملعقة أكل ماء في قدر ويوضع على نار هادئة حتى يحمر المزيج ثم يضاف اليه الماء المتبقي ويرفع من النار.

٢ – يضاف ربع كوب من الحليب البارد الى النشاء ويمزج جيدا ثم يغلي الحليب المتبقي ويرفع من النار.

٣ – يضاف مزيج النشاء الى الحليب الحار ويحرك جيدا ثم يعاد وضعه على النار ليطبخ حتى يثخن المزيج.

٤ – يضاف المحلول السكري والسكر المتبقي الى المزيج ويصب في الفلان المشوي ويرش عليه الجوز المفروم.

حشوة التفاح

المقادير :

٨ تفاح، ١/٢كوب سكر، ٣/٤كوب ماء، ٢ ملعقة اكل زبد، مربى المشمش.

العمل :

١ – يقشر التفاح وتزال البذور ثم تقطع ستة منها الى مكعبات وتوضع مع السكر والزبد والماء في قدر على نار هادئة حتى يلين التفاح ويهرس جيداً.

٢ – يصب المزيج في طبق الفلان قبل الشوي.

٣ – يقطع التفاح المتبقى الى شرائح ويصف فوق المزيج بشكل حلزوني منتظم ابتداءاً من الوسط حتى الخارج ثم يرش بملعقة أكل سكر.

٤ – يشوى الفلان في فرن حار مدة ثلث ساعة ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة ربع ساعة أخرى.

٥ – يخفق مربى المشمش المهروس مع قليل من الماء وينشر بالتساوي فوق التفاح ويقدم حارا او باردا مع الكريم المخفوق.

حشوة الجيلي

المقادير :

٢ ملعقة اكل جيلي ليمون، كوب ماء مغلي، ١/٢ كوب كريم أو كاستر ثخين، بياض بيضة، شرائح من البرتقال والليمون، ١/٤ كوب كرز مقطع منزوع النوى.

العمل :

١ – يذاب الجيلي في الماء المغلى ويترك يبرد وعندما يبدأ بالانجماد يخفق جيدا ويضاف اليه الكاستر او الكريم مع الخفق الجيد.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى المزيج مع قسم من شرائح الليمون والبرتقال المقطعة قطعا صغيرة والكرز ويمزج جيداً.

٣ – يصب المزيج في الفلان المشوي ويجمل ببقية شرائح الفواكه والكرز.

الميل في

المقادير :

مقدار من الفطيرة الدسمة (تراجع الفطائر)، كمية من الكريم المخفوق، سكر ناعم.

العمل :

١ – تفتح العجينة بسمك نصف أنج وتقطع قطعا مستطيلة أو تشوى كقطعة واحدة في فرن حار جداً لمدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ليصبح الفرن معتدل الحرارة حتى تشقر وتنضج.

٢ – تبرد تماما ثم تحشى كل قطعتين بالكريم المخفوق واذا كانت قطعة واحدة تقطع وتحشى ثم تزين بالكريم او يرش عليها السكر الناعم.

٣ – يمكن ان تحشى حسب الرغبة بالمربى أو أي حشو من حشوات الكيك.

للتنويع :

يمكن استعمال العجينة المستعملة في نمسابوركي بدلامن الفطيرة الدسمة.

الكيك

ان المواد الاساسية المستعملة في صنع الكيك هي الطحين والبيض والسائل والدهن والسكر والمواد المستعملة للرائحة ويفضل الطحين الابيض دائما وعند استعمال الطحين الاسمر يجب تقليل الكمية بحوالي ملعقتين أكل من كل كوب في الوصفة. والحليب أحد السوائل المستعملة الشائعة في عمل الكيك ويجوز احيانا استعمال الماء أو عصير الفواكه أو اللبن. وعند استعمال البيض يجب اخراجه من الثلاجة قبل فترة ليصبح بحرارة الغرفة الاعتيادية وان يكون متوسط الحجم وعند فصل البياض عن الصفار يجب الحذر من بقاء نقط من الصفار مع البياض. اما الدهن فيفضل استعمال الزبد أو الدهون النباتية. وفي بعض الوصفات يمكن استعمال الزيوت النباتية.

والسكر المستعمل هو النوع الاعتيادي على ان يكون نظيفا وغير متكتل ويستعمل عادة البيكنك باودر وبيكربونات الصودا وتضاف الروائح كالفانيلا والقرنفل والهيل والدارسين وغيرها لتعطى النكهة والرائحة ويتوقف نجاح العمل على المهارة الشخصية واتقان العمل. يجب اختيار القالب المناسب للكيك وان يكون بالحجم الكافي للوصفة ويعد القالب قبل المباشرة بعمل الكيك وذلك بدهنه بالزبد أو الدهن ويرش عليه احيانا قليل من الطحين، واستعمال الورق الشمعي لتغليف قعر القالب يمنع حرقه.

الشوي :

يوضع القالب في وسط الفرن حتى يتعرض للحرارة المتساوية من جميع اطرافه وعند استعمال قوالب متعددة يجب ملاحظة عدم تماس القالب للآخر أو تماسه بجدران الفرن وعند وجود رفوف في الفرن يوضع كل قالب على رف على ان لا يكون الواحد فوق الآخر ويجب ايقاد الفرن وضبط حرارته اللازمة في الوصفة قبل مزج المواد اذ تسبب الحرارة الواطئة تكتل العجينة ويحتاج الكيك ذو الطبقات الخفيفة الى حرارة عالية ووقت اقصر بينما تحتاج الكيكات الدسمة والثخينة الى وقت أطول وحرارة متوسطة.

فحص الكيك :

يمر شوى الكيك باربعة مراحل ففي المرحلة الاولى يرتفع الخليط ويفضل عدم فتح الفرن في هذه الفترة وفي المرحلة الثانية يستمر الخليط في الارتفاع ويبدأ بالاحمرار وفي المرحلة الثالثة تتوقف عملية الارتفاع وفي المرحلة الاخيرة ينضج الكيك ويختبر نضجه بغرس عود ثقاب نظيف في القالب واخراجه فاذا التصق به قسم من الخليط دل على عدم نضجه اما اذا خرج العود نظيفا دل ذلك على نضج الكيك.

وبعد نضج الكيك يخرج القالب من الفرن وفي الكيكات الاسفنجية يقلب حالا على مشبك أو صينية أو منخل أما الكيكات الدسمة فتبرد لمدة خمس دقائق ثم تقلب وتعاد الى وضعها الاصلي.

مزج الكيك :

الطريقة العامة :

١ - يخفق الدهن جيدا بملعقة وتفضل الخشبية حتى يبيض لونه ويصبح مثل الكريم وعند استعمال الخفاقة الكهربائية تستعمل السرعة القليلة وتحول تدريجيا للسرعة العالية وتخفق لمدة دقيقة.

٢ - يضاف السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح ابيض كالكريم وعند استعمال الخفاقة الكهربائية تستعمل السرعة العالية في الخفق لمدة دقيقتين ثم توقف الآلة ويجمع المزيج في الوسط بملعقة ثم يخفق مرة اخرى لمدة دقيقتين.

٣ - يضاف البيض للمزيج الواحد بعد الآخر وبحسب الوصفة ويخفق معه جيدا وعند استعمال الخفاقة الكهربائية يخفق لمدة دقيقتين.

٤ - تضاف المواد الجافة والسائلة بالتعاقب فيضاف اولا ثلث مقدار الطحين مع الخفق ثم تضاف كمية من السائل وهكذا بالتعاقب مع الاستمرار بالخفق، وعند استعمال الخفاقة الكهربائية تستعمل السرعة القليلة.

الطريقة السريعة :

يضاف الدهن الذائب والحليب الى المواد الجافة ويخفق لمدة دقيقتين ثم يضاف البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر لمدة دقيقتين ثم يصب في القالب وعند استعمال الخفاقة الكهربائية تستعمل السرعة المتوسطة.

والكيك بصورة عامة على نوعين الدسم ويستعمل الدهن في عمله والآخر الخالي من الدهن كالكيك الاسفنجي.

حفظ الكيك :

يمكن الاحتفاظ بالكيك لمدة ثلاثة أو اربعة ايام بوضعه في قدر محكم الغطاء او لفه بالورق الفضى او الشمعي ويمكن ايضاً حفظه في الثلاجة اذا لف بالورق الفضى.

حشو الكيك :

لحشو الكيك يوضع المزيج في قالبين متساويين عند الشوي ثم يوضع الواحد فوق الآخر ويحشى واذا استعمل قالب واحد فيشق الكيك بالعرض ويحشى.

الكيكة الاساسية الدسمة

المقادير :

٢ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب زبد أو دهن، ٤ بيض، $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ كوب حليب، كوب سكر، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة اخرى مع البيكنك باودر.

٢ - يخفق الزبد جيداً ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٣ - يضاف البيض الى المزيج الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر ثم تضاف الفانيلا.

٤ - يضاف الطحين الى المزيج تدريجيا وبالتعاقب مع الحليب حتى ينتهي المقدار ويصبح بسمك معتدل يمكن صبه في القالب على ان ينزل الخليط بصورة مستمرة دون تقطع.

٥ - يصب المزيج في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف حتى ينضج.

للتنويع :

يضاف كوب جوز مفروم وكشمش الى الخليط السابق قبل صبه في القالب.

كيك ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤

المقادير :

كوب دهن، ٢ كوب سكر، ٣ كوب طحين، ٤ بيض، ملعقة اكل بيكنك باودر، كوب حليب او عصير برتقال، ملعقة كوب فانيلا او ملعقة اكل مبروش قشر البرتقال.

العمل :

تستعمل طريقة عمل الكيكة الاساسية الدسمة.

للتنويع :

يضاف $\frac{1}{4}$ كوب كاكاو الى ملعقتين اكل من الحليب ثم يخلط مع نصف كمية العجين ثم تصب نصف العجينة البيضاء في القالب وتصب فوقها العجينة المخلوطة بالكاكاو ثم النصف الثاني من العجينة البيضاء وتشوى.

كيك الزبد

المقادير :

$2\frac{1}{4}$ كوب طحين، كوب زبد، كوب سكر، ٥ بيض، ملعقة كوب فانيلا ، $\frac{3}{4}$ كوب حليب، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، $\frac{1}{2}$ كوب لوز او جوز او كشمش، ٢ملعقة كوب بيكنك باودر.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ويضاف اليه الملح والبيكنك باودر وينخل مرة ثانية.

٢ – يخفق الزبد جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٣ – يخفق صفار البيض جيدا حتى يثخن ويفتح لونه ثم يضاف الى المزيج السابق.

٤ – يضاف الطحين والحليب الى المزيج تدريجيا وبالتعاقب مع الخفق حتى يختلط ويتجانس.

٥ – يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد ثم يصب فوق المزيج ويخلط جيدا ويضاف اللوز والجوز المفروم الى المزيج.

٦ – يصب في قالب مدهون ويشوى في فرن هادئ الحرارة ٣٠٠° ف ولمدة ١ ١/٤ ساعة حتى ينضج.

كيك البرتقال

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢/٣ كوب دهن، كوب سكر، ٣ بيض، ملعقة أكل مبروش قشر البرتقال، ٢/٣ كوب عصير البرتقال، ١/٢ ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مع البيكنك باودر مرتين.

٢ – يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٣ – يضاف البيض الى المزيج الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر ثم يضاف مبروش قشر البرتقال.

٤ – يضاف الطحين الى المزيج مع عصير البرتقال بالتعاقب حتى ينتهي المقدار.

٥ – يصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة ساعة ان كانت في القالب الكبير ولمدة نصف ساعة اذا وضعت في القوالب الصغيرة.

٦ – تبرد وتزين بزينة البرتقال.

كيك جوز الهند

المقادير :

٢ كوب طحين، كوب مبروش جوز الهند، ٢/٣ كوب دهن، ١ ١/٤ كوب سكر، ٣ بيض، ٣/٤ كوب حليب، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر معا ويخلط مع مبروش جوزالهند.

٢ – يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٣ – يضاف البيض الى المزيج الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر ثم تضاف الفانيلا.

٤ – تضاف المواد الجافة والحليب بالتعاقب تدريجيا الى المزيج.

٥ – يصب المزيج في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥°ف لمدة نصف ساعة.

٦ – تبرد قليلا ثم تزين ويستحسن رشها بعد ذلك بقليل من مبروش جوز الهند الملون.

كيك اللوز

المقادير :

١ ١/٢ كوب طحين، كوب سكر، ٦ ملاعق أكل دهن، ٣/٤ كوب لوز مسلوق ومفروم، ٢ بيض، ١ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

تستعمل طريقة عمل كيك جوز الهند ويضاف اللوز المفروم الى مزيج الدهن والسكر والبيض ثم تضاف المواد الجافة وتتم العملية.

كيك الكرامل

المقادير :

٣ كوب طحين، ٢ كوب سكر، ١ ١/٢ كوب حليب حار، ٣/٤ كوب دهن، ٤ بيض، ٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مع البيكنك باودر.

٢ – يوضع كوب من السكر في قدر على نار هادئة ويحرك حتى يصبح سائل احمر غامق.

٣ – يضاف اليه الحليب ويطبخ سوية على النار حتى يتجانس المزيج ويصبح المجموع ١ ٣/٤ كوب سائل.

٤ – يخفق الدهن جيداً ثم يضاف اليه السكر الباقي تدريجياً مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٥ – يضاف البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر.

٦ – يضاف الطحين الى المزيج بالتعاقب مع مزيج الحليب والكرامل حتى ينتهي المقدار.

٧ – يصب في قالب ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة نصف ساعة.

٨ – يمكن صبه في قالبين متساويين ثم توضع الواحدة فوق الاخري وتحشى.

كيك البيضة الواحدة

المقادير :

١ ١/٢ كوب طحين، ١/٣ كوب دهن، ٢/٣ كوب سكر، بيضة واحدة، ٢/٣ كوب حليب، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

تستعمل طريقة عمل الكيكة الاساسية او طريقة عمل كيك البيضتين.

كيك البيضتين

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢ بيض، ٣/٤ كوب حليب، ١/٢ كوب دهن، ١ ١/٤ كوب سكر، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - ينخل الطحين ثم يقاس وينخل مرة اخرى مع البيكنك باودر والملح.

٢ - يدق السكر جيدا وينخل مع الطحين وتعمل حفرة في وسطه.

٣ - يضاف الدهن الذائب والحليب الى الحفرة في وسط المواد الجافة ويمزج جيداً.

٤ - يضاف البيض الواحد بعد الآخر مع خفق المزيج جيدا ثم تضاف الفانيلا.

٥ - يصب المزيج في قالب مدهون او في قالبين متساويين ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° لمدة نصف ساعة.

٦ - تبرد وتحشى بأي حشو حسب الرغبة.

كيك الثلاث بيضات

المقادير :

٢ كوب طحين، ١ ١/٤ كوب سكر، ٢/٣ كوب دهن، ٣ بيض، ٣/٤ كوب حليب، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

تستعمل طريقة عمل الكيكة الاساسية الدسمة.

كيك بالقوالب الصغيرة

تستعمل اي من الوصفتين السابقتين ويوضع المزيج في قوالب صغيرة الحجم ومدهونة ومبطنة بالورق وتشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة ٢٠ دقيقة.

الكيكة المتبلة

المقادير :

٢ ١/٤ كوب طحين، ١ ١/٢ كوب سكر، ١/٢ كوب دهن، كوب حليب، ٢ بيض، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب مسحوق الدارسين، ١/٢ ملعقة كوب مسحوق الهيل والقرنفل، ملعقة اكل دبس.

العمل :

١ - ينخل الطحين والبيكنك باودر والبهارات والسكر معاً مرتين.

٢ - يوضع الخليط في اناء ويعمل حفرة في الوسط يسكب فيها الدهن الذائب والدبس و ١/٢ كوب من الحليب ثم يمزج جيدا ويخفق بالملعقة.

٣ - يضاف اليه الحليب المتبقى والبيض الواحد بعد الآخر ويخفق جيداً.

٤ - يصب المزيج في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° لمدة ٤٥ دقيقة.

الكيكة البيضاء

المقادير :

٢ كوب طحين، ١ ١/٤ كوب سكر، ١/٢ كوب دهن، ٤ بياض بيض، ٢/٣ كوب حليب، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى مع البيكنك باودر والملح.

٢ - يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٣ - يضاف اليه بياض البيض ويخفق معه جيدا ثم تضاف الفانيلا.

٤ - تضاف المواد الجافة الى المزيج مع الحليب بالتعاقب تدريجيا وتجنب الخفق الزائد.

٥ - تشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة نصف ساعة.

الكيكة الذهبية

المقادير :

١ ٣/٤ كوب طحين، ١/٢ كوب دهن، كوب سكر، صفار ٨ بيضات، ١/٢ كوب حليب، ملعقة اكل مبروش قشر البرتقال، ١/٢ ملعقة كوب روح البرتقال، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

تستعمل طريقة عمل الكيكة البيضاء السابقة وبدلاً من البياض يضاف صفار البيض المخفوق جيدا الى مزيج الدهن والسكر وتتم العملية.

كيكة اللبن

المقادير :

٢ ١/٢ كوب طحين، كوب دهن، ١ ١/٢ كوب سكر، ٣ بيض، ٣/٤ كوب لبن خاثر، كوب جوز مفروم وكشمش، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى مع بيكربونات الصودا والبيكنك باودر.

٢ - يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٣ - يضاف اليه البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق الجيد ثم تضاف الفانيلا.

٤ – يضاف الطحين مع اللبن بالتعاقب الى المزيج حتى ينتهى المقدار.

٥ – يضاف الكشمش والجوز ويخلط.

٦ – يصب المزيج في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة ٤٥ دقيقة.

كيكة اللبن المتبلة

المقادير :

٢ ١/٢ كوب طحين، ٣/٤ كوب دهن، ٣ بيض، كوب لبن، كوب سكر اسمر، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك بادور، ١/٢ ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ملعقة كوب مسحوق الدارسين، ملعقة كوب مسحوق الهيل والقرنفل، ١/٢ ملعقة كوب مسحوق جوز الطيب.

العمل :

تستعمل طريقة عمل كيكة اللبن السابقة.

كيك الشوكولاته البسيطة

المقادير :

٢ كوب طحين، ١ ١/٢ كوب سكر، ١/٢ كوب دهن او زبد، ١ ١/٤ كوب حليب، ٢ بيض، ملعقة بيكربونات الصودا، ملعقة كوب فانيلا، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ٣ أونس شوكولاته غير حلوة او (١/٢ كوب كاكاو ومع ٤ ملعقة كوب زبد و ٢/٣ كوب ماء).

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس وينخل مرة اخرى مع البيكربونات والملح و ١ ١/٤ كوب سكر.

٢ – يضاف الدهن و ٣/٤ كوب من الحليب الى الطحين ويمزج جيداً.

٣ – تذاب الشوكولاته في ٢/٣ كوب ماء وربع كوب سكر وتوضع على نار هادئة حتى تذوب تماماً وتبرد.

٤ – يضاف بقية الحليب والبيض والشوكولاته المذابة (او الكاكاو والمذاب بالزبد والماء ان استعمل) الى المزيج ويخلط جيداً.

٥ – يصب المزيج في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة نصف ساعة.

٦ – عند استعمال الزبد تقلل كمية الحليب الى كوب واحد.

كيك الشوكولاته اللذيذة

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢/٣ كوب دهن، ٣ بيض، ١/٢ كوب حليب، ١ ١/٢ كوب سكر، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر ١/٤ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا (٣ اونس شوكولاته غير حلوة مع ٢/٣ كوب ماء) او يستعمل الكاكاو كما في الوصفة السابقة.

العمل :

١ – ينخل الطحين ثم يقاس وينخل مرة أخرى مع البيكنك باودر والملح.

٢ – تذاب الشوكولاته او الكاكاو كما في الوصفة السابقة.

٣ – يخفق الدهن جيدا ثم يضاف السكر تدريجيا ويخفق حتى يصبح كالكريم.

٤ – يضاف البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر.

٥ – يضاف مزيج الشوكولاته او الكاكاو ويخفق حتى يتجانس المزيج.

٦ – يضاف الطحين والحليب الى المزيج تدريجيا وبالتعاقب حتى ينتهي المقدار.

٧ – يصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٥٠° ه لمدة ٤٠ دقيقة.

لوف الشوكولاته

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢/٣ كوب دهن، ١ ١/٤ كوب سكر، ١/٢ كوب حليب، ٣ بيض، ٢ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا (اونس شوكولاته غير حلوة او ١/٢ كوب كاكاو مع ١/٢ ملعقة كوب دهن).

العمل :

١ – ينخل الطحين ثم يقاس وينخل مرة اخرى مع البيكنك باودر والملح.

٢ – يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا حتى يصبح كالكريم.

٣ – يضاف البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر.

٤ – يضاف الطحين والحليب تدريجيا والتعاقب حتى ينتهي المقدار.

٥ – يقسم المزيج قسمين ويضاف الى احدهما مزيج الكاكاو المذاب او الشوكولاته المذابة كما في الوصفة السابقة وتمزج جيدا.

٦ – يصب المزيج في قالب اللوف بالملعقة بالتناوب مع العجينة البيضاء والبنية وتشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٧٥° ف لمدة ساعة.

للتنويع :

١ – تضاف ملعقة كوب مبروش قشر البرتقال او الليمون او اللون البرتقالي الى العجينة البيضاء.

٢ – يستعمل ٢ ملعقة أكل دبس وملعقة كوب مسحوق الدارسين و ١/٢ ملعقة كوب من كل من الهيل والقرنفل بدلا من الكاكاو او الشوكولاته.

كيك التمر

المقادير :

١ ١/٢ كوب طحين، كوب سكر، ١/٤ كوب دهن او زبد، بيضة، كوب تمر منزوع النوى، كوب ماء مغلى، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب مسحوق الهيل، كوب لب جوز.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مع البيكنك باودر والملح والبيكربونات والهيل.

٢ - ينقع التمر في الماء المغلي ويهرس جيدا.

٣ - يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق حتى يصبح كالكريم.

٤ - تضاف البيضة مع الخفق الجيد.

٥ - يضاف الطحين ومهروس التمر الى المزيج تدريجيا وبالتعاقب حتى ينتهي المقدار.

٦ - يضاف لب الجوز ويصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٥٠° ف لمدة ٥٠ دقيقة.

الكيك المقلوب

المقادير :

١ $\frac{1}{2}$ كوب طحين، $\frac{2}{3}$ كوب سكر، بيضة، $\frac{1}{3}$ كوب دهن، $\frac{2}{3}$ كوب حليب، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ملعقة كوب ملح.

الزينة: (٣ ملاعق كوب زبد، $\frac{1}{4}$ كوب سكر أسمر او أبيض، فاكهة حسب الرغبة).

العمل :

١ - تستعمل طريقة عمل الكيكة الدسمة لعمل المزيج.

٢ - للزينة يذاب الزبد في قالب مدور ثم يرفع من النار ويرش بالسكر الاسمر أو الابيض.

٣ - تعد الفاكهة وتقطع حسب نوعها وتصف في قعر القالب بشكل زخرفي.

٤ - يصب المزيج على الفاكهة ويوضع في فرن معتدل الحرارة ٣٥٠° ف لمدة ٤٠ دقيقة.

٥ - يبرد القالب تماما ثم يقلب ويقدم.

كيكة العرس

المقادير :

١ $\frac{1}{2}$ كوب طحين، ٤ بيض، $\frac{2}{3}$ كوب زبد، $\frac{2}{3}$ كوب سكر، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب مسحوق الدارسين، ملعقة كوب من كل من مسحوق الهيل والقرنفل وجوز الطيب، $\frac{1}{3}$ كوب دبس، ٣ ملعقة اكل خل تفاح ٣ ملعقة اكل عصير فاكهة، (كوب من كل من الكشمش والتمر المنزوع النوى واللوز المسلوق المفروم والجوز المفروم، و $\frac{1}{4}$ كوب من كل من لب الليمون الحامض والنارنج والبرتقال، $\frac{1}{2}$ كوب طحين)

العمل :

١ - تحضر اللوزيات والفاكهة كل حسب نوعها وتمزج سوية مع $\frac{1}{2}$ كوب طحين.

٢ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة اخرى مع البيكنك باودر والبيكربونات والبهارات.

٣ - يخفق الزبد جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٤ - يخفق صفار البيض ويضاف الى الزبد والسكر.

٥ - يضاف عصير الفاكهة والدبس والخل الى المزيج السابق ويخلط.

٦ - يضاف خليط اللوزيات والفاكهة الى المزيج السابق ويخلط جيدا.

٧ - يضاف الطحين الى المزيج بدفعات مع الخلط الجيد.

٨ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويصب فوق المزيج ويحرك بهدوء.

٩ - يدهن قالب مدور ثم يبطن بالورق السميك ويدهن الورق مرة اخرى جيدا ثم يصب فيه المزيج ويشوى في فرن هادئ الحرارة ٢٥٠° ف لمدة ساعة ونصف.

١٠ - يفضل تغطية القالب بورقة سميكة ووضع صينية فيها ماء حار في قعر الفرن، تزين وترتب حسب الرغبة ولعمل طوابق عديدة تضاعف الكمية وتوزع على القوالب.

كيك الفاكهة

المقادير :

٢ كوب طحين، ٥ بيض، كوب سكر، كوب دهن، ملعقة كوب فانيلا، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب روح البرتقال، (١ $\frac{1}{2}$ كوب من كل من اللوز او الجوز والكشمش والكرز المفروم).

العمل :

١ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة اخرى.

٢ - يضاف الكرز والكشمش واللوز الى الطحين.

٣ - يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا ويخفق حتى يصبح كالكريم.

٤ - يخفق البيض جيدا وتضاف اليه الفانيلا وروح البرتقال.

٥ - يضاف البيض الى الدهن والسكر مع الخفق المستمر.

٦ - يضاف خليط الطحين والفاكهة الى المزيج مع الخفق المستمر.

٧ - يصب في قالب مدهون ومبطن بورق سميك ومدهون ويغطى سطحه بورقة مدهونة ويشوي في فرن هادئ الحرارة ٢٥٠° ف لمدة ساعة وربع.

كيكة عيد الميلاد البسيطة

المقادير :

٢ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب دهن أو زبد، كوب سكر، كوب كشمش، ٢ بيض، ملعقة كوب فانيلا، ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ملعقة كوب ملح، كوب حليب، عصير برتقالة واحدة ينقع بها كوب الكشمش.

العمل :

١ - يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر مع الخفق المستمر حتي يصبح كالكريم.

٢ - يضاف البيض واحدة بعد الاخرى مع الاستمرار بالخفق ثم تضاف الفانيلا.

٣ - ينخل الطحين مع البيكربونات والملح ويضاف تدريجيا الى المزيج بالتناوب مع الحليب حتى ينتهى المقدار.

٤ - يضاف الكشمش المنقوع بعصير البرتقالة الى المزيج ويخلط جيداً ثم يوضع المزيج في قالب مدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.

كيكة عيد الميلاد الراقية

المقادير :

٣ ١/٤ كوب طحين، ٥ بيض، كوب دهن، ٢ كوب سكر، كوب حليب، ٢ ملعقة أكل لبن، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا، مكسرات حسب الرغبة.

العمل :

١ - يخفق الدهن جيدا ثم يضاف اليه السكر مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٢ - يخفق البيض في كاسة جيدا ثم يضاف الى مزيج الدهن والسكر ويخلط جيدا .

٣ - ينخل الطحين ويضاف الى المزيج بالتناوب مع الحليب حتى ينتهى المقدار.

٤ - يذاب اللبن في ١/٢ كوب ماء ويضاف الى العجينة ثم يضاف البيكنك باودر والفانيلا والملح ويخلط جيدا ثم يصب في قالب مدهون.

٥ - يوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.

كيكة الموز

المقادير :

٢ كوب طحين، ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ٣/٤ ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ١/٢ كوب زبد او دهن، ١ ١/٢ كوب سكر، ملعقة كوب فانيلا، ٢ بيض، كوب موز مهروس حوالي ٤-٥ موز.

العمل :

١ - يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر ويخفق حتى يصبح كالكريم.

٢ - يخفق البيض ويضاف الى المزيج ويخلط جيدا .

٣ - ينخل الطحين والبيكنك باودر والبيكاربونات والملح ويضاف الى المزيج بالتناوب مع مهروس الموز ويخلط جيدا .

٤ - يصب في قالب مدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة مدة تتراوح من ٣٠-٣٥ دقيقة حتى ينضج.

كيكة الخل

المقادير :

٣ كوب طحين، ٢ كوب سكر، ١/٤ كوب كاكاو، ١/٢ كوب دهن، ٢ ملعقة اكل خل تفاح، ٢ملعقة كوب بيكربونات الصودا او ٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب فانيلا، ٢ كوب ماء، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - يخلط الطحين والسكر والكاكاو والملح معا في كاسة.

٢ - يضاف الخل الى الطحين ثم يضاف الدهن بعد اذابته وهو دافىء ويخلط الجميع جيدا .

٣ - يضاف الماء ويخلط جيدا ثم يصب في قالب مدهون.

٤ - يوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.

٥ - يضاف الجوز والكشمش حسب الرغبة.

كيك الشيفون

المقادير :

٢ ١/٤ كوب طحين، ١ ١/٢ كوب سكر، ١/٢ كوب زيت الزيتون او زيت سائل، ٥ صفار بيض، ٧ بياض بيض، ٣/٤ كوب بيكنك باودر، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ٢ ملعقة كوب فانيلا، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، مبروش ليمونة.

العمل :

١ - ينخل الطحين والسكر المدقوق والبيكنك باودر والملح معا في اناء عميق.

٢ - يعمل حفرة في وسط الطحين ويصب فيه الزيت وصفار البيض والماء والفانيلا ومبروش قشر الليمون ويمزج بالملعقة جيدا .

٣ - يخفق بياض البيض جيدا ويضاف اليه عصير الليمون ويخفق حتى يجمد .

٤ - يضاف البياض الى مزيج الطحين ويخلط بالملعقة مع تجنب الخفق الزائد .

٥ - يصب في قالب ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٢٥° ف لمدة ٥٥ دقيقة ثم ترفع الحرارة الى ٣٥٠° ف لمدة عشر دقائق.

٦ - يقلب القالب في صحن ويترك ليبرد.

كيك الشيفون بالبرتقال

تستعمل مقادير وطريقة عمل كيك الشيفون ويستبدل مبروش قشر الليمون بملعقة أكل مبروش قشر البرتقال.

كيك الشيفون بالموز

تستعمل مقادير وطريقة عمل كيك الشيفون ويستبدل مبروش قشر الليمون بملعقة كوب فانيلا ويضاف ١/٢ - ٢/٣ كوب مهروس الموز الى العصير

كيك الشيفون بالجوز

وتستعمل مقادير وطريقة عمل كيك الشيفون ويضاف كوب لب جوز مفروم الى عجينة الكيك قبل صبه في القالب.

كيك الشيفون المتبل

وتستعمل مقادير وطريقة عمل كيك الشيفون ويستبدل الفانيلا ومبروش قشر الليمون بمزيج من ملعقة كوب مسحوق الدارسين و ١/٢ ملعقة كوب من كل من مسحوق الهيل والقرنفل وجوز الطيب.

كيك الشيفون بالكاكاو

المقادير :

١ ٣/٤ كوب طحين، ٣/٤ ١ كوب سكر، ١/٢ كوب كاكاو، ٣ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ كوب زيت الزيتون او اي زيت آخر، ٧ بيض، ٢ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة كوب فانيلا، ١/٤ ملعقة كوب ملح، ٣/٤ كوب ماء مغلى.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ويخلط مع السكر والبيكنك باودر وينخل مرة أخرى.

٢ – يضاف الكاكاو الى الماء المغلي ويمزج ويترك ليبرد.

٣ – يعمل حفرة في وسط الطحين ويصب فيه الزيت وصفار البيض ومزيج الكاكاو والفانيلا ويمزج بالملعقة جيدا.

٤ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف اليه عصير الليمون ويخفق حتى يجمد.

٥ – يضاف البياض الى مزيج الطحين ويخلط بالملعقة مع تجنب الخفق الزائد.

٦ – يصب في قالب ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٢٥° ف لمدة ٥٥ دقيقة ثم ترفع الحرارة الى ٣٥٠° ف لمدة عشر دقائق.

٧ – يقلب القالب في صحن ويترد ليبرد.

الكيك الاسفنجي

ويسمى بهذا الاسم لانه يشبه الاسفنج وقلما يدخل الدهن في تركيبه ونسبة السكر فيه مساوية تقريبا لكمية الطحين ويرتفع عند الشوي معتمدا على الفقاعات الهوائية نتيجة خفق البيض وبنتيجة هذه الفقاعات يكون اسفنجي التكوين.

الكيكة الاسفنجية الاعتيادية

المقادير :

كوب طحين، كوب سكر، ٦ بيض، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون، ١ ١/٢ ملعقة أكل عصير الليمون، ١/٨ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى.

٢ – يخفق صفار البيض مع اضافة قشر الليمون وعصيره حتى يثخن.

٣ – يضاف الطحين الى الصفار تدريجيا مع الخفق المستمر.

٤ – يخفق بياض البيض حتى يجمد ويرش بالملح ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يذوب السكر.

٥ – يضاف البياض الى المزيج السابق ويخلط بخفة.

٦ – يصب في قالب ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٢٥° ف لمدة ٤٥ دقيقة.

الكيكة الاسفنجية الراقية

المقادير :

كوب طحين، كوب سكر، ٥–٦ بيض، ١/٤ كوب ماء حار، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس.

٢ – يخفق صفار البيض جيدا مع اضافة السكر والماء بالتعاقب حتى يثخن.

٣ – يضاف الطحين الى المزيج ويخلط جيدا مع الخفق.

٤ – يخفق البياض حتى يجمد ثم يضاف الى المزيج ويخلط بخفة.

٥ – يصب في قالب مبطن بورق مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٢٥° ف حتى ينضج.

الكيكة الاسفنجية الاقتصادية

المقادير :

١ ١/٣ كوب طحين، كوب سكر، ٣ بيض، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون او البرتقال، ١/٣ كوب ماء، ١ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى مع البيكنك باودر والملح.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا ثم يضاف نصف السكر اليه تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يذوب.

٣ – يخفق صفار البيض جيدا ويضاف اليه نصف السكر الباقي والماء تدريجيا حتى يثخن.

٤ – يسكب صفار البيض على البياض ثم يضاف اليه الطحين تدريجيا مع الخفق.

٥ – يسكب المزيج في قالب مجوف مدهون او في قالب اعتيادي مبطن بورق مدهون ويشوى في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠° ف لمدة ٤٠ دقيقة.

٦ – يقلب القالب ويترك يبرد.

كيكة البرتقال الاسفنجية

تستعمل مقادير وعمل الكيكة الاسفنجية الاقتصادية ويستبدل الماء بعصير البرتقال وتستعمل ملعقة اكل مبروش قشر البرتقال.

الكيكة الاسفنجية بالزبد

المقادير :

١ ½ كوب طحين، كوب سكر، ٥ بيض، ½ كوب زبد مذاب، ١½ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون، ملعقة اكل عصير ليمون، ٢ ملعقة اكل ماء بارد.

العمل :

١ - تتبع خطوات عمل الكيكة الاسفنجية الاقتصادية عدا الزبد.

٢ - يصب المزيج الاخير فوق الزبد المذاب البارد ويمزج.

٣ - يصب في القالب ويشوي كالسابق.

سويسرول

المقادير :

٥ بيض، كوب طحين، كوب سكر، ٦ ملاعق أكل ماء دافيء، ملعقة كوب فانيلا، مربى وسكر ناعم للزينة.

العمل :

١ - يخفق صفار البيض جيدا ثم يضاف اليه السكر والماء الدافيء تدريجيا وبالتعاقب مع الخفق المستمر حتى يثخن وتضاف الفانيلا.

٢ - ينخل الطحين على المزيج ويخلط بالخفق المستمر

٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ثم يضاف الى المزيج ويخلط بخفة.

٤ - يسكب في صينية فرن متوسطة الحجم ومبطنة بورق مدهون.

٥ - يشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٥٠° ف لمدة ١٥ -٢٠ دقيقة.

٦ - ينخل السكر الناعم على ورقة أو فوطة نظيفة وكبيرة.

٧ - تقلب الصينية بعد اخراجها من الفرن مباشرة على السكر الناعم وترفع الصينية والورق.

٨ - يغمر سطح الكيكة بطبقة من المربى وتساوى بالسكين حتى تتساوى بخفة.

٩ - تلف الكيكة وهي حارة بشكل اسطواني وبمساعدة الورقة او الفوطة حتى لا تلتصق باليد وحتى تصبح بشكل اسطواني منتظم.

١٠ - تقطع بالطول الى حلقات وتصف في صحن وتقدم.

للتنويع :

١ - يمكن استعمال صلصة الشكولاته الحلوة أو اي صلصة أخرى حسب الرغبة بدلا من المربى.

٢ - يمكن عمل السويسرول من الوصفات الاسفنجية السابقة على أن تشوى في صينية وتلف كما في الطريقة السابقة المذكورة وتستعمل الحشوات حسب الرغبة.

٣ - تضاف ملعقة أكل نشاء الى المزيج بعد رفع ملعقة اكل طحين منها ويسبب ذلك طراوتها وعدم تكسرها.

سويسرول بالشوكولاته

تستعمل مقادير وعمل السويسرول السابقة ويعوض ¼ كوب كاكاو بربع كوب من الطحين المستعمل.

كيك الطبقات الاسفنجية

تستعمل أي وصفة من الكيكات الاسفنجية السابقة على أن تصب العجينة في قوالب بعدد الطبقات المطلوبة وبنفس الحجم وبسمك ١½ انج وتشوى في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة ثم يبرد الكيك قبل ان يقلب في الصحن ويفضل استعمال الحشوات الغنية بالزبد او المربى وتوضع الطبقات الواحدة فوق الاخرى وبينها الحشو ثم يزين السطح الخارجي حسب الرغبة.

الكيكة الاسفنجية المعصومة
(غير قابلة للخطأ)

المقادير :

١ ¼ كوب سكر، كوب ماء، ٦ بيض، كوب طحين، ملعقة كوب فانيلا، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، ¼ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - يوضع الماء والسكر في قدر على نار خفيفة حتى تتكون شيرة تمتد بشكل خيط من رأس الشوكة.

٢ - يفصل بياض البيض عن صفاره ويخفق البياض جيدا.

٣ - تضاف الشيرة الى بياض البيض المخفوق ويستمر بالخفق حتى يبرد المزيج.

٤ - يخفق صفار البيض جيدا حتى يصبح كالليمون وتضاف الفانيلا.

٥ - يضاف مزيج صفار البيض الى مزيج البياض ويخلط جيدا مع عصير الليمون.

٦ - ينخل الطحين والملح فوق المزيج ويخلط بخفة جيدا.

٧ - يدهن قالب ويصب فيه المزيج ويوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة حتى ينضج.

كيكة الملاك الاساسية

المقادير :

كوب طحين، ١٠ بياض بيض، ١½ كوب سكر ناعم، ¼ ملعقة كوب ملح، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة كوب فانيلا.

طريقة العمل الاولى :

١ - ينخل الطحين ثم يقاس وينخل مرة أخرى.

٢ - يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد ويضاف اليه الملح وعصير الليمون والفانيلا مع الاستمرار في الخفق.

٣ - يضاف السكر المنخول اليه تدريجيا حتى يمتزج.

٤ - يضاف الطحين الى المزيج وذلك بنخله فوق المزيج مباشرة على أربع دفعات ويمزج بالملعقة أو بخفاقة سلكية

٥ – يصب المزيج في قالب غير مدهون ويشوى في فرن هادئ الحرارة ٣٠٠° ف لمدة ساعة تقريباً.

طريقة العمل الثانية :

١ – ينخل الطحين والسكر والملح معا مرتين.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف اليه الفانيلا والعصير ويستمر بالخفق حتى يجمد.

٣ – يضاف خليط الطحين والسكر الى البيض تدريجيا ويخفق بالملعقة أو بخفاقة سلكية.

٤ – يصب في قالب غير مدهون ويشوى في فرن هادئ الحرارة ٣٠٠° ف لمدة ساعة تقريبا.

للتنويع :

يمكن تلوين نصف العجينة باللون الوردي أو الاخضر الفاتح وصبها في القالب على شكل طبقات.

كيكة الملاك الاقتصادية

تستعمل مقادير وعمل كيكة الملاك الاساسية ويقلل البيض الى ٨ بياض والسكر الى ١ ¼ كوب.

كيكة الملاك المتبلة

يستعمل ½ ملعقة كوب من كل من مسحوق القرنفل والهيل وملعقة كوب مسحوق الدارسين وتنخل مع الطحين في مقادير وطريقة عمل كيكة الملاك الاساسية.

كيكة الملاك بالكاكاو

تستعمل طريقة وعمل كيكة الملاك الاساسية ويعوض عن ٤ ملاعق أكل من الطحين باربعة ملاعق اكل من الكاكاو وينخل مع الطحين مرتين.

كيك الملاك

المقادير :

كوب سكر ١ ½ كوب طحين، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة اكل بيكنك باودر، ½ ملعقة كوب ملح، ⅔ كوب من الحليب الدافىء، ملعقة كوب فانيلا، بياض ثلاث بيضات.

العمل :

١ – ينخل الطحين والسكر والبيكنك باودر والملح ثلاث مرات في كاسة ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يضاف الحليب الدافيء والفانيلا ويمزج جيدا مع عصير الليمون.

٣ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى المزيج ويخلط بخفة ثم يصب في قالب ويوضع في فرن هادىء الحرارة مدة ٤٥ دقيقة.

كيك للشاي

المقادير :

١ ½ كوب طحين، كوب سكر، كوب زبد، كوب كشمش، ملعقة كوب بيكنك باودر، ٤ بيض، ¼ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق الزبد والسكر جيدا حتى يصبح كالكريم.

٢ – يضاف البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر ثم تضاف الفانيلا.

٣ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والملح ويضاف الى المزيج ويخلط جيدا.

٤ – يضاف الكشمش ويمزج معا ثم يصب في قالب مدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.

كيكة اشعة الشمس

المقادير :

كوب طحين، ١ ¼ كوب سكر، ½ كوب ماء، ٧ بيض، ملعقة اكل مبروش قشر البرتقال، ٣ ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى.

٢ – يمزج السكر مع الماء ويوضع على نار حتى يغلى لمدة خمس دقائق.

٣ – يخفق بياض البيض جيدا ثم يضاف اليه الملح وملعقة من عصير الليمون ويستمر بالخفق حتى يجمد.

٤ – يخفق الصفار جيدا حتى يثخن ثم يضاف اليه عصير الليمون ومبروش قشر البرتقال.

٥ – يبرد المحلول السكري قليلا ويضاف الى صفار البيض تدريجيا مع الخفق المستمر.

٦ – يضاف مزيج الصفار الى البياض بهدوء مع التحريك بخفة.

٧ – يضاف الطحين الى المزيج تدريجيا بنخله فوق البيض ويخلط جيدا.

٨ – يشوى في فرن معتدل الحرارة ٣٢٥° ف لمدة ساعة ويقلب في صحن ويبرد ويزين بتلبيسة الزبد بالبرتقال.

كريم بف

المقادير :

½ كوب زيت، كوب طحين منخول، ٣ –٤ بيض، كوب ماء مغلي، ¼ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يوضع الماء المغلي في قدر على نار ويضاف اليه الزيت والملح ويغلى معه لمدة دقيقتين.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه الطحين دفعة واحدة حالا مع التحريك بسرعة ويعاد على النار الهادئة ويستمر التحريك

حتى تصبح عجينة لينة وغير لزجة بحيث لا تلتصق بجدار القدر.

٣ – ترفع من النار مع الاستمرار بالتحريك حتى تبرد قليلا.

٤ – يضاف اليها البيض الواحد بعد الآخر مع التحريك المستمر حتى تمتزج جيدا ثم تضاف الفانيلا.

٥ – تشكل قطع حسب الرغبة على صينية غير مدهونة اما باستعمال الملعقة او بآلة البسكت.

٦ – تشوى في فرن حار ٤٥٠ْ ف لمدة ٢٠ دقيقة ثم تهدأ الحرارة الى ٣٥٠ْ ف وتترك لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

٧ – ترفع من الفرن وتكون القطع منفوخة فتفتح من أحد الاطراف فتحة صغيرة وتحشى بحشوة الكاستر او الكريم او المحلبي ويسكب على سطحها صلصة الشوكلاته.

ملاحظة:

يمكن استعمال نصف كوب زبد بدلا من الزيت.

حشو الكيك

حشو الكريم

المقادير :

٢/٣ كوب سكر، ٥ ملعقة أكل طحين او ٣ ملعقة اكل نشاء، ٢ كوب حليب، ٢ بيض، ١/٨ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا، ملعقة أكل زبد.

العمل :

١ – يمزج الطحين او النشا والسكر والملح في قدر ثم يضاف اليه الحليب تدريجيا مع التحريك.

٢ – يوضع على النار الهادئة مع التحريك المستمر حتى يغلى ويثخن ويرفع من النار.

٣ – يخفق البيض جيدا ويضاف اليه ملعقتين من المزيج ثم يصب البيض فوق المزيج مع التحريك المستمر.

٤ – يعاد وضعه على النار لمدة دقيقتين ويرفع قبل ان يغلى تضاف الفانيلا والزبد ويحرك ثم يبرد مع التحريك ويستعمل.

حشو الكريم بالموز

تستعمل المقادير والطريقة السابقة ويضاف مهروس موز واحد وملعقة كوب عصير ليمون الى المزيج عند اضافة الزبد.

حشو الكريم بالجوز

تستعمل مقادير وطريقة عمل حشو الكريم مع اضافة ٣/٤ كوب جوز مفروم الى المزيج بعد ان يثخن وهو على النار ثم تتم العملية.

حشو الكريم الاسفنجي

تستعمل مقادير وطريقة عمل حشو الكريم وتعوض ٢ملعقة أكل من الطحين بملعقة أكل جيلاتين مخلوطة بربع كوب ماء

بارد وتضاف الى المزيج المطبوخ وتحرك معه حتى يذوب الجيلاتين تماما ثم يبرد ويخفق عندما يبدأ بالانجماد وتضاف الفانيلا وتستعمل.

حشو الفاكهة

المقادير :

ملقعة اكل نشا، ٢ ملعقة اكل ماء بارد، ربع كوب سكر، ١/٢ كوب كشمش، ٣ ملعقة اكل مشمش جاف مفروم، ١/٤كوب تمر مفروم، ٢/٣ كوب ماء مغلى، ملعقة كوب عصير ليمون.

العمل :

١ – يخلط النشاء مع الماء البارد ويضاف اليه السكر والفاكهة.

٢ – يضاف الماء المغلي الى المزيج تدريجيا مع التحريك المستمر.

٣ – يطبخ المزيج على النار الهادئة مع التحريك حتى يثخن ثم يضاف عصير الليمون ويرفع من النار

٤ – يبرد مع التحريك ويستعمل.

حشو الاناناس

المقادير :

١/٢ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل نشاء، ٣/٤كوب عصير اناناس، ملعقة اكل عصير ليمون، ١/٢ كوب اناناس مفروم.

العمل :

١ – يمزج السكر والنشاء معا ويضاف اليه عصير الاناناس ويحرك.

٢ – يطبخ على النار الهادئة مع التحريك حتى يثخن ثم يرفع منه.

٣ – يضاف عصير الليمون والاناناس المفروم ويمزج مع التحريك ويستعمل.

حشو الليمون

المقادير :

٢/٣ كوب سكر، ٣ ملعقة أكل طحين أو ٤ ملعقة أكل نشاء، ٣/٤ كوب ماء، بيضة، ملعقة اكل زبد، ١/٤ كوب عصير ليمون، مبروش قشر ليمونة، ١/٨ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – يمزج السكر والطحين او النشاء والملح في قدر ويضاف اليه الماء بالتدريج ويحرك حتى يمتزج.

٢ – يوضع على النار مع التحريك حتى يثخن المزيج ويرفع من النار.

٣ – يخفق البيض ويضاف اليه ملعقة من المزيج ويحرك ثم يضاف الى المزيج السابق.

٤ – يعاد وضعه على النار مع التحريك لمدة دقيقتين ويرفع قبل ان يغلى ويضاف اليه عصير الليمون والمبروش والزبد ويحرك حتى يبرد ويستعمل.

حشو البرتقال

تستعمل مقادير وطريقة عمل حشو الليمون ويقلل الماء الى $\frac{2}{3}$ كوب وعصير الليمون الى ملعقة اكل ويضاف $\frac{1}{2}$ كوب عصير برتقال ويستعمل مبروش قشر البرتقال بدلا من قشر الليمون.

حشو الكاكاو

المقادير :

$1\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ كوب كاكاو، كوب حليب، بيضة، $\frac{1}{8}$ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يخلط السكر والملح والكاكاو في قدر.

٢ - يخفق البيض جيدا ويضاف اليه الحليب ويخلط تماما.

٣ - يضاف مزيج الحليب والبيض الى السكر مع التحريك ثم يوضع على النار الهادئة حتى يثخن مع الاستمرار بالتحريك.

٤ - يرفع من النار وتضاف الفانيلا ويبرد بالتحريك ويستعمل.

حشو الجوز

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كوب جوز مفروم، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل زبد، بيضة، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا، ملعقة أكل ماء، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - يمزج السكر والزبد والماء والجوز المفروم والملح في قدر ويوضع على نار هادئة مع التحريك حتى يمتزج ثم يرفع من النار.

٢ - يخفق البيض ويضاف الى المزيج ويخلط جيدا.

٣ - يعاد وضعه على النار ويحرك حتى يثخن.

٤ - يرفع من النار وتضاف الفانيلا ثم يستعمل.

للتنويع :

يمكن استعمال فستق العبيد المحمص بدلا من الجوز.

حشو الكريم المخفوق

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب كريم، ٣ ملعقة أكل سكر ناعم، ملعقة أكل ماء بارد، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب جيلاتين، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يخلط الجيلاتين بالماء البارد ثم يوضع في قدر داخل قدر آخر به ماء مغلي ويحرك حتى يذوب تماما.

٢ - يمزج الكريم والسكر والفانيلا ويخلط ثم يضاف الى مزيج الجيلاتين ويخفق جيدا حتى يجمد ثم يستعمل.

حشو الكريم المخفوق بالكاكاو

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب سكر ناعم، ٦ ملعقة أكل كاكاو، $\frac{1}{8}$ ملعقة كوب ملح، ٢ كوب كريم، ملعقة كوب فانيلا، $\frac{2}{3}$ كوب لوز مفروم ومحمص.

العمل :

١ - يمزج السكر والكاكاو والملح معا.

٢ - يخفق الكريم قليلا مع اضافة الفانيلا.

٣ - يضاف مزيج السكر والكاكاو الى الكريم ويستمر بالخفق حتى يجمد ويستعمل.

كريمة لحشو الكيك

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٢ كوب حليب، ٢-٣ بيض، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - ينخل الطحين ويخلط مع السكر والملح ويضاف اليه الحليب بالتدريج مع التحريك حتى يختلط المزيج.

٢ - يوضع في قدر على حمام مائي حتى يثخن مع التحريك المستمر ثم يرفع من النار.

٣ - يخفق البيض ويضاف اليه ٢ ملعقة اكل سكر ثم يضاف الى المزيج ويحرك بخفة ويمزج جيدا ويعاد وضعه على النار ويترك يطبخ لمدة دقيقة.

٤ - يرفع من النار وتضاف الفانيلا والروائح حسب الرغبة ويستعمل للحشو.

تلبيسات الكيك

يغطى الكيك أحيانا بمواد تساعد على تجميله وحفظه من الجفاف وتستعمل لذلك وصفات متعددة وقد يغطى بأحد انواع الحشو المستعمل في الكيك.

وعند تغطية الكيك تماما يجب مراعاة النقاط التالي:

١ - يبرد الكيك تماما قبل ابتداء العمل.

٢ - ينظف الكيك من الفتات الزائد وتزال القطع المحروقة ان وجدت.

٣ - يوضع الكيك على مشبك معدني او منخل بحيث يرتفع قليلا عن المنضدة.

٤ - عند حشو الكيك ينشر الحشو على سطح الطبقة الاولى وتترك مسافة $\frac{1}{4}$ انج من الحواشي بدون حشو وتغطى بالطبقة الثانية وهكذا حسب عدد الطبقات.

٥ – تغطى جوانب الكيك بالتلبيسة المعدة بواسطة ملعقة او سكينة وتبلل بالماء البارد بين حين وآخر وتساوى التلبيسة بانتظام ثم يغطى السطح ايضا بنفس الطريقة.

٦ – يجمل السطح والجوانب حسب الرغبة قبل جفاف التلبيسة واذا جفت فيمكن استعمال بياض البيض لالصاق مواد التجميل.

٧ – تستعمل آلة الزينة عند عدم وجودها يعمل قمع من الورق ويستعمل للزينة .

مواد التجميل :

١ – الفواكه المسكرة.

٢ – المكسرات بانواعها.

٣ – ورود مصنوعة من السكر او من نفس التلبيسة باستعمال آلة الزينة.

المواد الملونة :

١ – تستعمل الالوان النباتية وتتوفر في الاسواق لتلوين السكر أو التلبيسة.

٢ – يمكن استعمال القهوة والكاكاو للحصول على اللون البني.

٣ – يمكن استعمال مبروش قشر البرتقال للحصول على لون اصفر.

مواد النكهة :

وهي الفانيلا وروح القهوة والنعناع والليمون والبرتقال وعصير الفواكه الطبيعي وتستعمل بكميات قليلة لانها مركزة وقوية.

وتقسم التلبيسات الى نوعين :

١ – التلبيسات الباردة وهي التي لا تطبخ على النار واهمها تلبيسات الزبد او الماء.

٢ – التلبيسات الحارة اي المطبوخة ويستعمل فيها غالبا بياض البيض.

تلبيسة الزبد

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كوب زبد، $\frac{١}{٢}$ ٣ كوب سكر ناعم باودر، ٤–٥ ملعقة أكل حليب او ماء دافيء او عصير فاكهة، ملعقة كوب فانيلا او روح اللوز او مبروش قشر الليمون او البرتقال.

العمل :

١ – يخفق الزبد جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم.

٢ – يضاف السائل تدريجيا مع الاستمرار بالخفق حتى يصبح بثخن مناسب لنشره على الكيك.

٣ – تضاف الفانيلا وتستعمل.

تلبيسة الجبن

المقادير :

٣ أونس جبن كريم، ٤ ملعقة أكل عصير فاكهة او كريم، $\frac{١}{٢}$٢ كوب سكر ناعم.

العمل :

١ – يخفق الجبن مع عصير الفاكهة او الكريم جيدا.

٢ – يضاف السكر تدريجيا مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم ويستعمل.

تلبيسة الزبد الراقية

تستعمل مقادير وطريقة عمل تلبيسة الزبد مع اضافة ٢ بيض الى الزبد المخفوق ويخفق معه جيدا ويستغني عن الحليب او الماء نهائياً، وتوجد طريقة اخرى لعمله وهي خفق الزبد مع نصف كمية السكر جيدا وخفق البياض مع النصف الباقي من السكر جيدا ثم يخلط المزيجان معا وتسعمل.

للتنويع :

١ – يضاف$\frac{٢}{٣}$ كوب جوز او لوز او فستق مفروم الى الخليط.

٢ – عند استعمال التلبيسة للزينة تزاد كمية السكر قليلا لتصبح أثخن وتأخذ الشكل المطلوب.

٣ – يعوض السائل في تلبيسة الزبد بثلث كوب من مهروس فاكهة كالمشمش والاناناس والبرتقال.

٤ – يمكن استعمال ٣ ملاعق أكل من الكرامل بدلا من ٣ ملاعق من السائل.

٥ – يمكن اضافة كوب كاكاو وينخل مع السكر.

تلبيسة الماء

المقادير :

٢ كوب سكر ناعم، ٢ ملعقة أكل ماء دافيء، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يضاف الماء الدافيء الى السكر ويخفق جيدا حتى يصبح قابلا للنشر على الكيك.

٢ – تضاف الفانيلا وتستعمل.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة ٣ ملاعق اكل كاكاو الى السكر.

٢ – يعوض الماء بعصير البرتقال او الليمون.

تلبيسة الماء بالشكولاته

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ ١ كوب سكر ناعم، ٣ اونس شوكولاته غير حلوة، $\frac{١}{٤}$ كوب ماء، ملعقة اكل زبد، $\frac{١}{٢}$ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – تذاب الشوكولاته في الماء في قدر على نار هادئة ثم ترفع.

٢ – يضاف اليها السكر المنخول والفانيلا ويحرك الخليط جيدا.

٣ - يوضع القدر على حمام مائي مع التحريك المستمر على أن لا يغلي.

٤ - يضاف الزبد وقليل من الماء اذا احتاج الامر والفانيلا وتحرك جيدا حتى تصبح لزجة وتلتصق بالملعقة فترفع من النار وتبرد بالتحريك المستمر وتستعمل.

تلبيسة بياض البيض

المقادير :

بياض بيضة، كوب سكر، ١/٢ كوب ماء مغلى، ملعقة اكل عصير الليمون، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يخلط البياض والسكر وعصير الليمون في كاسة ثم يخفق جيدا.

٢ - يضاف الماء المغلي مع الخفق المستمر حتى يثخن المزيج ويصبح كالكريم ويستعمل.

٣ - يمكن تعويض الفانيلا بمبروش قشر الليمون او بملعقة اكل مبروش قشر البرتقال.

التلبيسة البيضاء

١ ١/٢ كوب سكر، ٢ بياض بيض، ١/٢ كوب ماء، ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يمزج الماء والسكر والليمون ويوضع على النار ويعمل منه شيرة متوسطة.

٢ - يخفق بياض البيض جيدا وتضاف اليه ثلث كمية الشيرة مع الخفق المستمر.

٣ - تعاد الشيرة الباقية على النار وتترك حتى تثخن اكثر.

٤ - ترفع من النار وتضاف الى البياض مع الخفق المستمر حتى يبرد وتضاف الفانيلا وتستعمل.

تلبيسة العشر دقائق

المقادير :

١ ١/٢ كوب سكر، ١/٢ كوب ماء، ٢ بياض بيض، ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يوضع بياض البيض والماء والسكر وعصير الليمون في قدر على حمام مائي.

٢ - يخفق بالخفاقة وهو على النار لمدة عشر دقائق حتى يصبح كالكريم.

٣ - يرفع من النار مع الاستمرار بالخفق مع اضافة الفانيلا حتى يبرد ويستعمل.

للتنويع :

١ - تقلل كمية الماء الى ٢ ملعقة أكل ويضاف اليها ٢ ملعقة اكل عصير البرتقال.

٢ - يضاف ٢ ملعقة أكل من محلول الكرامل بدلا من الفانيلا.

تلبيسة الكاكاو

المقادير :

١ ١/٤ كوب حليب، ٨ ملاعق أكل سكر، ٣ بيض، ٢ ملعقة أكل طحين، ٢ ملعقة أكل كاكاو، ٢ملعقة اكل زبد، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يمزج السكر والطحين والفانيلا والبيض ويخفق جيدا.

٢ - يضاف الحليب تدريجيا مع التحريك المستمر ثم يوضع على النار.

٣ - يرفع من النار ويستمر بالخلط كي لا تتكون القشطة ثم يضاف الزبد مع التحريك المستمر.

٤ - يمكن استعمالها كما هي لتعطي اللون الليموني او يضاف اليها الكاكاو بعد رفعها من النار وتحرك جيدا حتى تمتزج.

التلبيسة المشوية

يمكن تغطية سطح الكيك احيانا بالتلبيسة قبل شيها في الفرن وبعد وضع العجين في القالب ويمكن استعمال الوصفات التالية:

تلبيسة مبروش جوز الهند

المقادير :

١/٣ كوب زبد، ٢/٣ كوب سكر، كوب مبروش جوز الهند، ١/٢كوب جوز مفروم.

العمل :

١ - يخفق الزبد جيدا ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر.

٢ - يضاف جوز الهند والجوز ويمزج جيدا.

٣ - ينشر المزيج فوق عجينة الكيك في القالب ثم يشوى.

تلبيسة المرانكو

المقادير :

٢ بياض بيض، كوب سكر، ١/٢ كوب جوز او فستق عبيد أو لوز مفروم.

العمل :

١ - يخفق بياض البيض ثم يضاف السكر تدريجيا مع الخفق المستمر.

٢ - ينشر فوق عجينة الكيك في القالب ويرش عليه الجوز المفروم ثم يشوى.

تلبيسة الشوكولاته

المقادير :

كوب مبروش الشوكولاته، ½ كوب جوز مفروم.

العمل :

يرش الجوز ومبروش الشوكولاته فوق عجينة الكيك في القالب ثم يشوى.

طلاء الكيك

ويستعمل ذلك ليبقى الكيك طريا فترة أطول وأحيانا تستعمل تحت التلبيسة ويتكون عادة من انواع من المربى المهروسة والمخفقة ويفضل المشمش.

طلاء المشمش

المقادير :

١ ½ كوب مشمش جاف (نقوع)، ١ ½ كوب سكر.

العمل :

(١) يغسل المشمش جيدا ثم يغمر بالماء ويترك ١٢ ساعة.

(٢) يهرس بالملعقة ويخلط مع السكر ويصبح صالحا للنشر على سطح الكيك.



السندويج

يطلق اسم السندويج على طبقتين من الخبز الافرنجي بينهما نوع من الحشو يتكون من احد المواد الغذائية، وكانت الغاية الرئيسية سابقا منه ان يحمل خارج المنزل الى محل العمل ويتناول دون استعمال الشوكة والسكين، أما في الوقت الحاضر فقد اصبح السندويج يستعمل في حفلات الشاي والدعوات ويمكن في هذه الحالة ان ينشر الحشو على طبقة واحدة من الخبز ويزخرف لزيادة الشهية.

المواد المستعملة في عمله :

١ – الخبز – يستعمل الخبز الافرنجي، فيشق طوليا بالسكين بشرط الا ينفصل ويحشى بالحشو المعد ويفضل ذلك في السفرات ومحلات العمل. وهناك نوع آخر من الخبز المستدير الصغير الحجم يشق عرضيا على أن لا ينفصل ويمكن استعماله في السفرات والدعوات معا.

اما النوع الآخر وهو اللوف فيستعمل لجميع الاغراض وعند استعماله لحفلات الشاي يقطع بالسكين الخاصة الى قطع مربعة خفيفة السمك ثم تزال الحواشي السمراء ويقطع بعد ذلك الى أشكال هندسية حسب الرغبة بالسكين او بقطاعات البسكت ويفضل ان يكون باردا عند تقطيعه.

ويمكن تقطيعه طوليا الى قطع مستطيلة وتحشى القطعة ثم تلف بشكل اسطواني مع الضغط عليها ثم تقطع الى حلقات بثخن سم.

٢ – الزبد – يستعمل الزبد لدهن قطع الصمون وينشر عليها باستعمال السكين دون ان يذوب على النار وان كان جامدا فيخفق قليلا بالملعقة، ويقلل من امتصاص الصمون لرطوبة الحشو.

٣ – الحشو – تستعمل المواد الغذائية المختلفة في عمله كاللحوم بأنواعها والخضر والجبن والبيض والخضروات وتختلف باختلاف المواد المستعملة معها كالمايونيز والخردل والطرشي وتعطيها الطعم والنكهة واللون.



الآلات المستعملة :

١ - تستعمل لتقطيع الصمون سكينة حادة ذات نصل طويل ومسنة وخفيفة ويفضل ان يحمى النصل قليلا عند تقطيع الصمون الحار للحصول على قطع منتظمة.

٢ - لوحة خشبية لتقطيع الصمون ويجب أن لا تستعمل للمواد الاخرى وخاصة البصل والثوم.

٣ - اوراق فضية او شمعية وتستعمل لحفظ السندويج وخاصة في السفرات وتستعمل اوراق الدانتيل فتوضع في صحن التقديم في الحفلات للزينة.

خطوات العمل :

١ - يجهز الخبز بأشكال مختلفة حسب الرغبة.

٢ - تدهن قطع الخبز بالزبد.

٣ - تنشر الحشوة المعدة على قطع الخبز وتغطى بقطعة اخرى مدهونة بالزبد او تترك مفتوحة وتجمل حسب الذوق والرغبة.

٤ - يزين السندويج بالزيتون والخضر بأشكال زخرفية جميلة.

٥ - يمكن تحميص الخبز قبل استعماله في عمل السندويج.

حفظ السندويج :

يفضل عمل السندويج ذو الحشو الطرى قبل تقديمه بقليل واذا كان من الضروري عمله قبل الاستعمال بفترة طويلة فيجب لفه بورق شمعي او فضي ويحفظ في الثلاجة او يلف بفوطة نظيفة رطبة لحين الاستعمال.

سندويج اللحم

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مسلوق، ٢ ملعقة اكل زبد، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون او الخل، ملعقة أكل خردل، فلفل اسود، ملح، $\frac{1}{4}$ كوب ماء لحم.

العمل :

١ - يفرم اللحم بالماكنة مرتين جيدا حتى ينعم او تستعمل صانعة الاغذية.

٢ - يضاف الزبد الى اللحم ويمزج جيدا ثم يضاف الحامض والخردل ويخلط جيدا.

٣ - يضاف ماء اللحم أن احتاج الامر كي يصبح ناعما سهل النشر ثم يتبل بالملح والفلفل ويستعمل.

سندويج اللحم بالمايونيز

تضاف ٢ ملعقة اكل مايونيز الى الخليط السابق ويقلل من ماء اللحم.

سندويج اللحم بالبصل

وتستعمل مقادير وعمل ساندويج اللحم مع اضافة بصلة مفرومة و٢ ملعقة اكل معدنوس مفروم الى اللحم بدلاً من الخردل.

سندويج اللحم بالطرشي

وتستعمل مقادير وعمل ساندويج اللحم مع اضافة ٣ ملعقة أكل طرشي مفروم ناعم وبصلة مفرومة و٣ ملاعق اكل مايونيز بدلا من الخردل وعصير الحامض.

سندويج اللحم بالباقلاء

ويضاف $\frac{1}{2}$ كوب باقلاء مسلوقة ومهروسة بدلا من الخردل الى ساندويج اللحم بالمايونيز.

سندويج اللحم البارد

يستعمل روست اللحم البارد بعد تقطيعه الى شرائح وتحشى بها قطع الخبز بعد دهنها بالزبد.

سندويج الدجاج

المقادير :

كوب دجاج مسلوق، ملعقة اكل زبد، ٢ ملعقة اكل مايونيز، ملح.

العمل :

١ - يفرم الدجاج بالماكنة ناعما ويضاف اليه الزبد ويهرس معا.

ويمكن استعمال صانعة الاغذية.

٢ - يضاف اليه المايونيز حتى يترطب ويمكن اضافة مايونيز اكثر عند الحاجة.

٣ - يتبل بالملح وتدهن به قطع الصمون.

٤ - يمكن اضافة المعدنوس او قليل من الخس المفروم الناعم الى المزيج.

سندويج الدجاج باللوز

تستعمل مقادير وعمل الطريقة السابقة ويضاف اليها $\frac{1}{2}$ كوب لوز محمص ومفروم ناعم جدا مع ملعقة كوب خردل.

سندويج الدجاج بالطرشى

تستعمل مقادير وعمل ساندويج الدجاج ويضاف اليها ٢ طرشى خيار مفروم ناعم جدا.

سندويج الدجاج بالزيتون

تستعمل مقادير وعمل ساندويج الدجاج ويضاف اليها ٢ ملعقة اكل زيتون مفروم ناعم.

سندويج الدجاج بالصلصة

المقادير :

كوب دجاج مسلوق ومفروم، ٣ بيض مسلوق ومفروم، $\frac{1}{2}$ كوب صلصة بيضاء (تراجع الصلصات) ملعقة كوب خردل حسب الرغبة.

العمل :

١ – يخلط الدجاج والبيض سوية.

٢ – يخلط الخردل مع الصلصة وتضاف الى المزيج السابق وتخلط جيدا وتستعمل.

سندويج السمك

ويمكن استعمال السمك المسلوق والمفروم بدلا من اللحم او الدجاج في الوصفات السابقة.

سندويج الروبيان

المقادير :

كوب روبيان مسلوق ومفروم ناعم، معدنوس مفروم، ملعقة اكل عصير ليمون، ٢ ملعقة اكل مايونيز، ملح، فلفل اسود.

العمل :

تخلط المقادير كافة سوية وتستعمل.

سندويج صفار البيض

يهرس صفار البيض المسلوق جيدا حتى ينعم ثم يتبل بالملح وقليل من الخردل ثم يضاف اليه المايونيز او الزبد حتى يصبح مثل الكريم ويستعمل، اما البياض فيمكن تقطيعه باشكال زخرفية لتزيين الساندويج ويمكن ايضاً هرس الصفار والبياض سوية.

سندويج اللحم والبيض

المقادير :

كوب لحم مسلوق ومفروم، ٣ بيض مسلوق ومفروم، ٢ ملعقة أكل زيتون اسود مفروم، ٢ ملعقة اكل مايونيز، ٢ ملعقة اكل زبد، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ – يفرم البيض ناعما ويخلط مع اللحم المفروم ثم يضاف اليه الزيتون والزبد.

٢ – يضاف المايونيز لترطيب المزيج ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يمكن اضافة بطاطة واحدة مسلوقة ومهروسة الى المزيج.

سندويج اللسان والبيض

تتم بنفس طريقة عمل ساندويج اللحم والبيض ويستعمل اللسان بدلا من اللحم.

سندويج البيض بالحامض

المقادير :

٥ بيض مسلوق جامد، ٢ ملعقة اكل مايونيز، ملعقة اكل عصير ليمون، ملح وفلفل اسود خردل.

العمل :

١ – يهرس الصفار جيدا مع المايونيز وعصير الليمون.

٢ – يفرم البياض ناعما ويمزج بالصفار ويتبل بالملح والفلفل.

٣ – يمكن اضافة قليل من طرشى الخيار المفروم او بطاطة واحدة مسلوقة ومهروسة.

سندويج البيض بالطماطة

يفرم البيض المسلوق ناعما وتقشر الطماطة وتزال بذورها ثم تفرم ناعما وتخلط مع البيض وتتبل بالملح والفلفل ويضاف اليها قليل من الطرشي المفروم وحسب الرغبة.

سندويج الجبن الابيض

المقادير :

٢ كوب جبن ابيض، ٢ ملعقة اكل نعناع مفروم ناعم، ٢ ملعقة اكل زبد.

العمل :

١ – تخلط المقادير سوية جيدا وتستعمل.

٢ – يمكن اضافة الزيتون المفروم الى الخليط السابق.

سندويج الجبن بالزبد

١ – يبرش الجبن حسب الرغبة ويخلط مع الزبد ويستعمل.

٢ – يستعمل الجبن الكريم ويخلط مع الزبد ويستعمل.

٣ – يمكن اضافة ملعقة مايونيز الى الخليط وينشر الخس المفروم الناعم على الخبز.

سندويج الجبن بالطماطة

تضاف الطماطة بعد تقطيعها وازالة القشرة والبذور الى الجبن المبروش بكافة انواعه.

سندويج اللبن

١ – يستعمل اللبن الناشف ويخفق جيدا.

٢ – يضاف اليه النعناع الطرى او الجاف.

٣ – يرش عليه الزعتر.

سندويج الجبن باللحم

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، كوب لحم مسلوق ومفروم، ملعقة اكل طرشي مفروم، ٣ ملعقة اكل مايونيز.

العمل :

١ - يمزج الجبن واللحم معا جيدا.

٢ - يضاف الطرشي ويخلط جيدا ثم يضاف المايونيز ويمزج جيدا ويستعمل.

سندويج الخضر

تستعمل الطماطة والخس كاصناف مستحبة لوحدها. وهناك أنواع أخرى من الخضراوات تمزج معا وتستعمل كالجزر واللهانة والمعدنوس والخيار والبصل والخس والفجل وتتبل بالصلصة الفرنسية او بالمايونيز وعند استعمالها يجب دهن قطع الخبز جيدا بالزبد لانها تحافظ على طراوتها بسبب امتصاص الخبز للزبد. وهي ذات قيمة غذائية عالية لذلك يفضل مزجها مع جميع انواع السندويجات لمختلف الاغراض وخاصة غذاء السفرات والعمل ويمكن عملها من بقايا الخضر المعلبة والطازجة والمسلوقة.

السندويج الحلو

تستعمل المربيات والمرملاد والجيلي والفواكه مع الزبد والقشدة والكريم لعمل اصناف حلوة للسندويج.

لوف السندويج

١ - تختار ثلاثة حشوات مختلفة الالوان والطعم ويفضل ان تكون واحدة من سندويج اللحم الغامق والاخرى من البيض أو الجبن والثالثة من الخضراوات الخضراء والمعدنوس مع الدجاج وغيرها لتعطى الوانا جميلة.

٢ - تزال الطبقة السمراء الجافة من اللوف بواسطة سكينة حادة ثم تقطع طوليا الى اربعة شرائح بثخن $\frac{1}{2}$ انج.

٣ - تدهن القطعة الاولى بالزبد جيدا وتنشرعليها حشوة البيض او الجبن بطبقة خفيفة.

٤ - تدهن قطعة أخرى من اللوف بالزبد وتوضع فوق الاولى وترص جيداً ثم يدهن سطحها بالزبد ايضاً.

٥ - تنشر الحشوة الخضراء بطبقة خفيفة.

٦ - تدهن القطعة الاخرى من اللوف بالزبد وتوضع فوق طبقة الخضر وترص جيدا ثم يدهن سطحها بالزبد.

٧ - تنشر حشوة اللحم بطبقة خفيفة.

٨ - تدهن قطعة اللوف الاخيرة وتوضع فوق اللحم وترص جيدا.

٩ - يهرس كوب من الجبن الكريم مع كوب زبد ويخفق جيدا حتى يتكون مزيج كالكريم.

١٠ - يغطى قالب اللوف من جميع جهاته بكريم الجبن جيدا ويجمل حسب الذوق، ويترك في الثلاجة مدة لا تقل عن نصف ساعة ثم يقطع ويقدم.

ملاحظة :

يمكن استعمال اي نوع من حشو السندويج حسب الرغبة على ان تتوفر فيها الالوان المختلفة ويمكن توفير الوان في الحشو باستعمال ماء الشوندر مع اي مزيج للحصول على اللون الاحمر، والمعدنوس المفروم او الخس على اللون الاخضر والزيتون الاسود المفروم الناعم للحصول على اللون الغامق.

سندويج الفطر الساخن

المقادير :

٢ ملعقة أكل زبد، ٣ ملعقة أكل طحين، شرائح خفيفة من الدجاج أواللحم، شرائح من خبز الساندويج، معدنوس مفروم، صفار بيضة مسلوقة جامدة، ١ $\frac{1}{2}$ كوب حساء الفطر (يراجع الحساء).

العمل :

١ - يذاب الزبد ويحرك الطحين فيه ويضاف الحساء تدريجيا مع التحريك على النار حتى يثخن.

٢ - يحمص الخبز على وجه واحد وتوضع شرائح اللحم بين قطعتين على ان يكون الوجه المحمص الى الخارج.

٣ - يوضع الساندويج في صحن وتسكب عليه الصلصة ويرش عليه المعدنوس المفروم والبيض المهروس.

سندويج البيض بالفطر

المقادير :

٨ بيضات، كوب حساء الفطر (يراجع الحساء) شرائح من خبز الساندويج، ملح وفلفل اسود.

العمل :

١ - يخفق البيض جيدا ويضاف اليه الحساء ويتبل بالملح والفلفل.

٢ - يوضع في قدر على حمام مائي ويحرك حتى يجمد.

٣ - تدهن شرائح الخبز بالزبد ثم بمزيج البيض وتقدم.

غذاء السفرات

ويقصد به الغذاء الذي يحمل الى مكان آخر غير البيت لغرض التسلية أو العمل كالمدرسة والدائرة ويفضل حمله بحقائب مصنوعة من الورق او صندوق من الكارتون وتستعمل غالبا الفوط والاطباق والاكواب المصنوعة من الورق لسهولة حملها دون ان تكسر ثم يستغنى عنها بعد الاستعمال ولكن هناك نقاط عامة يجب ملاحظتها عند اعداد هذا الصنف من الغذاء وهو كما يلي:

١ - ان السفرات تزيد وتفتح الشهية لذلك يجب ان يكون الغذاء كافيا للفرد ومتنوعا كي يوفر القيمة الغذائية.

٢ - يقطع الخبز أو اللوف المعد لسندويج السفرات اثخن من النوع المستعمل لسندويج الحفلات ويفضل الخبز الصغير المدور او الاعتيادي.

٣ - يعد الغذاء من النوع الممكن تناوله وهو بارد كانواع السندويجات المختلفة ولكن يفضل السندويج الجاف الخالي من الصلصات الرطبة لان المدة الطويلة التي يبقى فيها الطعام يسمح بامتصاص الخبز لها وهي لا تبقى فترة طويلة

وخاصة في الجو الحار. وعند اختيار هذه الاصناف يجب حفظها ولفها بورق جيد وفصلها عن بقية المواد.

٤ – تستعمل احيانا النار في السفرات لعمل الغذاء للتسلية أو للرغبة فيفضل حمل طباخ صغير أو وقود للغرض المطلوب وأهم انواع الاصناف لهذا النوع هو الكباب المشوي والتكة والهمبركر والفشافيش والسمك المسقوف وغيرها حسب الرغبة.

٥ – يستحسن حمل المخللات والتوابل والملح في قناني محكمة السد وسهلة الحمل.

٦ – تنظف الخضر وبعض الفواكه الطازجة جيدا وتجفف تماما من الماء ثم توضع في كيس من النايلون النظيف او تلف بورق السيلوفين او الشمعي جيدا ومنها الخس والجزر والخيار والمعدنوس والرشاد والكراث والطماطة وغيرها.

٧ – يحمل الماء النقي أو اللبن أو الشاي حسب الرغبة في قناني الترموس.

٨ – ان افضل طريقة لتقديم الغذاء للافراد في السفرات هو ان يقوم كل فرد بتحضير طعامه بنفسه كتقطيع الخبز واعداد الحشوة للسندويج والمخللات والخضر كي يوفر ما يرغب به حسب ذوقه.



الفصل الثامن

الحليب

وهو افراز الغدة الخاصة لاناث الحيوانات ويعتبر غذاءا كاملا تقريبا للمولود في الاشهر الاولى فقط ويستحسن تناوله بكثرة في مختلف مراحل حياة الفرد.

قيمته الغذائية :

يحتوي الحليب على المواد الآتية :

١ – الماء ونسبته تتراوح من ٨٦ – ٨٨٪ وهو يحمل المواد الاخرى التي تكون متعلقة به أو ذائبة فيه ويمكن فصله من المركبات الاخرى كليا كالتجفيف وجزئيا كالتبخر.

٢ – البروتين – وتتراوح نسبته من ٣,٥ – ٤٪ ويوجد في الحليب بانواع مختلفة منهاالكازائين ويكون عالقا بالماء ويتجمد بالحرارة العالية والوقت الطويل وفي المجبنة والحامض واللاكتا البومين واللاكتا كلوبين ويتجمدان بصورة سريعة في درجة حرارة ٦٣٪ مئوية.

٣ – المواد الدهنية وتكون بحالة قطرات سابحة في الحليب وتختلف نسبتها حسب نوع الحيوان وسلالته ففي البقر تكون من ٣–٥٪ وفي الجاموس من ٦–٩٪ وفي الغنم من ٣–٥,٥٪ ويحتوي الدهن على حوامض طيارة قليلة الذوبان بالماء وتعطى الحليب الطعم والرائحة والزبد واللبن، ويتحلل الدهن بفعل بعض الكائنات الحية ويسبب الزناخة في الجبن والزبد وهو أقل كثافة من بقية المواد الموجودة معه لذلك يمكن فصله بسهولة باستعمال الفرازات كالكريم والقشدة.

٤ – السكريات وهو اللاكتوز ويعطى الطعم الحلو ونسبته ٤–٦٪.

٥ – المعادن وأهمها الكالسيوم والفوسفور وكذلك الصوديوم والمغنيسيوم والكلور ونسبتها تتراوح من ٧–٩٪.

٦ – الفيتامينات وتوجد بكثرة وأهمها فيتامين B_2 وتختلف نسبة فيتامين أ – A و د– D بحسب نوعية الغذاء الذي يتناوله الحيوان.

استعمالاته في الطبخ :

١ – المشروبات.

٢ – المثلجات.

٣ – الصلصة البيضاء.

٤ – الحساء بالكريم.

٥ – الحلويات.

٦ – يدخل في عمل العجائن لزيادة القيمة الغذائية والطعم.

انواع الحليب :

ويتوفر الحليب بانواعه المختلفة كالطازج ويؤخذ اما مباشرة من الحيوان ويحتاج اذ ذاك الى التعقيم قبل الاستعمال او الحليب المعقم الكامل الدسم اونصف دسم وهو جاهز ومعد للاستعمال، والحليب المكثف المعلب او المسحوق المعلب.

تعقيم الحليب :

يتلوث الحليب بالميكروبات والجراثيم بسرعة وهو وسط مغذ لها ويحمل امراضا خطيرة منها السل والتيفوئيد والزحار وغيرها ولذلك من الضروري تعقيمه قبل الاستعمال ويتم ذلك اما بالبسترة في معامل خاصة أو بالغلي في البيت.

البسترة :

ويعرض فيها الحليب الى درجات حرارة عالية ٦٣° مئوية في اسطوانات خاصة لمدة ثلاثين دقيقة. أو يوضع في قدر على النار بدرجة حرارة ٨٢° مئوية لمدة ٣- ٥ دقائق وبعدها يبرد الحليب فجأة ويمكن اتباع الطريقة الثانية في البيت.

وتجري على الحليب بعد تعقيمه عمليات عديدة لانتاج أنواع مختلفة منه وهي:

١ - تكسر جزئياته الدهنية وتصبح ذائبة فيه وذلك بالحرارة بعد التعقيم تحت ضغط معين خلال فتحات رفيعة وبالات خاصة.

٢ - تضاف له مواد أخرى لزيادة القيمة الغذائية أو الطعم أو النكهة كعصير الفواكه والسكر.

٣ - يبخر قسم من الماء في الحليب بعد تعقيمه بنسبة ٥٠٪ فيكثف ثم يعبأ بالعلب.

٤ - يجفف الحليب وذلك بامراره بعد التعقيم في اسطوانات مدورة أو في غرف هوائية فيتبخر الماء ويبقى بنسبة ٣-٤٪ وبذلك يتحول الى مسحوق باودر ثم يعبأ.

٥ - يفرز منه الدهن وهو النوع الخالي من الدهن.

تعقيمه في المنزل :

١ - تغسل الادوات التي تستعمل لتعقيمه جيدا.

٢ - يوضع الحليب في قدر على النار حتى يغلى ويترك يستمر بالغليان مدة لا تقل عن ثلاثة دقائق ثم يستعمل مباشرة.

٣ - أو يبرد فجاة وذلك بوضعه في اناء فيه ماء بارد ثم يغطى ويترك لحين استعماله.

تأثير التعقيم :

١ - يتوقف نمو البكتريا الضارة المسببة للامراض.

٢ - يجمد الزلال.

٣ - يحلل السكر واذا استمر بالغلي يتغير لونه ويصبح بنيا لانه يتحول الى كرامل أو دكسترين.

٤ - يتلف قسم من الفيتامينات وخاصة فيتامين C.

٥ - تتماسك حبيبات الدهن.

غش الحليب :

يعتبر الحليب مغشوشا اذا نزعت احدى مركباته أو اضيفت اليه مادة اخرى وأهم هذه الطرق هي:

١ - تقليل نسبة الدهن وذلك بنزع القشدة (القيمر) أو باضافة الماء اليه لزيادة كميته.

٢ - اضافة مواد تزيد من كثافته كالنشاء والطحين والصمغ.

٣ - اضافة مواد ملونة.

٤ - اضافة مواد حافظة.

اختبار الحليب :

١ - توضع قطرة منه على سطح أملس فاذا تفرطحت وشغلت سطحا كبيرا كان قليل الدهن اما اذا شلكت شكلا كرويا فانه كثيرالدهن.

٢ - يوضع قليل منه في راحة اليد ثم يفرك حتى يجف فان كثر لمعان راحة اليد دل على كثرة الدهن.

٣ - تغمر قطعة من ورق النشاف في الحليب وترفع منه ثم تترك بالهواء لتجف وتعرض الى حرارة متوسطة فان ظهرت بقع دهن كبيرة كان الحليب كثير الدهن.

القشدة (القيمر العراقي)

وتحتوي على جميع المواد التي تدخل في تركيب الحليب ولكن نسبة الدهن فيها كثيرة جدا والقشدة المعروفة في العراق تصنع عادة من حليب الجاموس.

الطريقة المنزلية :

١ - يوضع الحليب في قدر مفرطح على النار ليغلى مع استمرار التقليب.

٢ - يرفع الحليب من النار ويرفع بمغرفة الى أعلى عدة مرات حتى تتكون رغوة على سطح القدر.

٣ - يوضع القدر على نار هادئة جدا وبدون تحريك لعدة ساعات وتطفأ النار قبل رفع القشدة بمدة ثلاثة ساعات تقريباً فترتفع وتتكون القشدة على السطح.

٤ - يبرد القدر تماما ثم ترفع طبقة القشدة من على السطح وتوضع في أطباق أخرى.

الكريم

تستعمل آلة خاصة لفصله عن الحليب تسمى الفراز وقد بنيت على نظرية القوة اللامركزية والمركزية وهي أحدث الطرق العلمية لفرز الكريم.

وللكريم استعمالات عديدة في الطبخ لصنع المثلجات والكريمات والزينة والحلويات والاحسية.

اللبن (الخاثر)

وهو الحليب المتخمر وقيمته الغذائية تشابه القيمة الغذائية للحليب لانه يحتوي على نفس مكوناته اضافة الى سهولة هضمه وهو يوقف عمل بعض الميكروبات التعفنية والمرضية في الامعاء.

المقادير :

٥٠٠ غم حليب ، ملعقة أكل لبن.

العمل :

١ – يغلى الحليب ويترك يبرد قليلا بحيث تصبح حرارته مناسبة لغمر الاصبع فيه.

٢ – يخلط اللبن بقليل من الحليب الدافيء ثم يضاف الى بقية الحليب الدافيء ويحرك قليلا.

٣ – يغطى الحليب ويوضع في مكان دافيء في الشتاء وفي الصيف في درجة حرارة الغرفة.

ملاحظة :

تستعمل خميرة الرنين وتباع في الصيدليات والاسواق لعمل اللبن عند عدم توفر الخثرة.

الزبدة

وهي المادة الدهنية المستخرجة من اللبن وتحتوي على فيتامين A ومواد دهنية بنسبة عالية جدا وعلى القليل من المواد البروتينية والمعادن. وتعمل الزبدة من خض اللبن الخاثر فترة بحيث تتجمع سواء تمت بالطريقة الشائعة القديمة وذلك بخضها في القربة (الشجوة) أو بالآلات الخاصة التي تتوفر في الاسواق ويجب حفظ الزبدة في محل بارد ويستفاد من اللبن بعد اخراج الزبدة للشرب ويسمى الشنينة.

عمل الزبدة بالطريقة القديمة :

١ – يعبأ اللبن في القربة مع أضافة قليل من الملح والماء ثم تملأ بالهواء بواسطة النفخ ثم تغلق جيدا وتعلق.

٢ – تحرك الى الامام والخلف حتى تتكون الزبدة ثم تفتح وتفرغ من الهواء بالضغط على جوانبها حتى تتجمع الزبدة وترفع.

الجبن

يستعمل الجبن بكثرة في الطبخ والطعام ويصنع من الحليب الكامل ويحتوي على جميع مكوناته ويمتاز بقيمته الغذائية العالية وملمسه الناعم وطعمه الشهي اللذيذ ويصنع أحيانا من الحليب المنزوع الدهن ويختلف عن الاول بفقدانه قسم من قيمته الغذائية.

والانواع البلدية المعروفة في العراق هي جبن الكرد والعرب ويوجد نوع آخر يصنع في شمال العراق وتضاف اليه بعض الاعشاب القوية الرائحة والطعم ويدعى الوشاري وتتوفر حاليا في الاسواق انواع مختلفة من كافة اصناف الاجبان الملائمة للطبخ ومنها جبن الشدر (Cheddar) .

وتستعمل المجبنة كخميرة لعمل الجبن وهي المعدة الرابعة للعجل المولود حديثا قبل ان يرضع وتعلق في الهواء حتى تجف تماما وعند الاستعمال تؤخذ قطعة صغيرة منها وتوضع في الحليب او تذاب في الماء وتضاف الى الحليب. وتوجد انواع تجارية تباع في الاسواق بحالة مسحوق وتستعمل حسب التعليمات الخاصة بها.

قيمته الغذائية :

يحتوي الجبن على البروتين والمواد الدهنية والمعادن والفيتامينات كالحليب ولكن نسبة الماء تقل فيه من ٣٠–٧٠٪ وتختلف طراوته وصلابته تبعا لكمية الماء.

عمل الجبن

١ – يدفأ الحليب قليلا أو يستعمل مباشرة بعد الحلب وهو دافيء.

٢ – تذاب $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب من المجبنة في كوب من الماء مع قليل من الملح.

٣ – يضاف مزيج المجبنة الى ٦ كيلو حليب ويحرك قليلا لتوزيعها جيدا.

٤ – يغطى القدر ويترك حتى يجمد الحليب.

٥ – يقلب الحليب باليد كي تختلط المواد الدهنية بالتساوي وتتكون فقاعات هوائية فيه ويترك قليلا.

٦ – يصب في كيس من القماش الخفيف ويربط طرفه المفتوح جيدا ثم يترك في مصفى وعليه ثقل للتخلص من الماء ويتكون قرص الجبن.

٧ – يستعمل وهو حلو أو يرش عليه قليل من الملح ويترك.

صحن جبن الفطور

المقادير :

١٢ قطعة من خبز اللوف مربعة بثخن سم، ٤ بيض، $2\frac{1}{2}$ كوب حليب، $1\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ترفع الاجزاء الصلبة السمراء من اللوف.

٢ – ترص ستة من قطع اللوف واحدة بجانب الاخرى بحيث تغطي قعر قالب.

٣ – يرش مبروش الجبن على القطع حتى تتغطى تماما.

٤ – توضع قطع اللوف الباقية بصورة عمودية في القالب بحيث يشكل كل أثنان زاوية أو يغطى الجبن بقطع الصمون الباقية.

٥ – يخفق البيض والحليب ويصب فوق الجميع.

٦ – يترك مدة ساعة كي يمتص الصمون السائل تماما.

٧ – يوضع في فرن معتدل الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى يحمر لونه.

جبن اللبن

١ – ترفع درجة حرارة اللبن الى (٢٠٠°) وذلك بوضعه على نار هادئة ويحرك حتى يتكتل.

٢ – يوضع في شاشة ويربط جيدا في مصفى أو يعلق للتخلص من الماء فتكون كتلة من الجبن الناعم.

الجبن المظفور

١ – يقطع الجبن الابيض الحلو الى قطع كبيرة نوعا ما.

٢ – يوضع ماء في قدر على النار حتى يغلى ثم تغمر قطع الجبن في الماء المغلي وترفع حالا فتصبح لينة جدا.

٣ – تبرم باليد بشكل خيط ثم تظفر بشكل ظفيرة وتغمس في ملح ناعم.

٤ – توضع في مصفي للتخلص من الماء.

٥ – تحفظ في ماء وملح لحين الاستعمال.

قوالب الجبن

المقادير :

٤$\frac{1}{2}$ كوب طحين، كوب حليب حار، كوب جبن مبروش، $\frac{1}{2}$ كوب زبد، $\frac{1}{4}$ كوب سكر، ٣ بيض، ملعقة أكل خميرة، ٢ ملعقة أكل زبد، ٢ ملعقة أكل حليب بارد، ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – يوضع $\frac{1}{2}$ كوب زبد والملح والسكر في الحليب الحار ويترك حتى يصبح دافئاً.

٢ – تضاف الخميرة وتترك لمدة خمس دقائق حتى تذوب.

٣ – يخفق البيض ثم يضاف الى الخميرة ويمزج جيدا.

٤ – ينخل الطحين ثم يضاف الى المزيج ويعجن حتى تتكون عجينة ناعمة.

٥ – تغطى وتترك في مكان دافيء الى ان يتضاعف حجمها.

٦ – تعجن مرة ثانية وتحفظ في الثلاجة لحين الاستعمال أو تستعمل مباشرة.

٧ – تفتح العجينة على لوحة بشكل مستطيل بثخن $\frac{1}{2}$ سم.

٨ – يمزج مبروش الجبن والزبد والحليب البارد في قدر ويوضع على نار هادئة حتى يذوب الجبن ويرفع من النار.

٩ – يصب نصف مزيج الجبن فوق مستطيل العجينة وتطوى عليه العجينة.

١٠ – يصب المتبقى من الجبن على القسم المطوى ثم تطوى ثانية.

١١ – تقطع بالسكين الى قطع بثخن سم ثم توضع على جهة القطع في قوالب صغيرة مدهونة وتترك حتى يتضاعف حجمها.

١٢ – تشوى في فرن حار مدة نصف ساعة.

جبن أوروبي

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كوب بصل مفروم، $\frac{3}{4}$ كوب فلفل أخضر مفروم، ٣ ملعقة أكل زبد $\frac{3}{4}$ كوب حليب، $\frac{3}{4}$ كوب عصير طماطة، ١$\frac{1}{2}$ كوب جبن مبروش، ٣ صفار بيض، قطع من التوست الحار.

العمل :

١ – يقلى البصل والفلفل معا في الزبد حتى يلين.

٢ – يضاف الحليب وعصير الطماطة ويحرك حتى يغلى ثم يضاف مبروش الجبن ويترك الى ان يذوب.

٣ – يخفق صفار البيض ويضاف اليه قليل من المزيج بعد رفعه من النار ثم يعاد الى المزيج مع التحريك.

٤ – يعاد على النار ويطبخ قليلا ثم يرفع ويقدم على قطع التوست الحار.

كاستر الجبن

المقادير :

١$\frac{1}{2}$ كوب حليب، ملعقة كوب ملح، $\frac{1}{4}$ كوب مبروش الجبن، ٤ بيض.

العمل :

١ – يضاف الجبن والملح الى الحليب.

٢ – يخفق البيض ويضاف الى مزيج الحليب.

٣ – يصب الخليط في قالب مدهون ويوضع القالب في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة حتى يجمد.

٤ – يترك القالب مدة خمس دقائق ثم يقلب ويقدم مع صلصة الطماطة.

مفن الجبن

المقادير :

٢ بيضة، كوب حليب، ٢ كوب طحين، $\frac{1}{4}$ كوب سكر، ملعقة أكل بيكنك باودر، $\frac{1}{4}$ كوب زبد، ٢ كوب جبن مبروش، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – يمزج البيض والحليب تماما ثم يضاف الملح والسكر.

٢ – ينخل الطحين والبيكنك باودر معا ويضاف الى مزيج الحليب ويمزج جيدا.

٣ – تصب طبقة خفيفة منه في قوالب صغيرة مدهونة.

٤ – ترش فوقها طبقة من مبروش الجبن ثم تصب طبقة أخرى من المزيج فوقها.

٥ – توضع القوالب في فرن حار مدة عشر دقائق ثم تقلل الحرارة الى المتوسط وتترك مدة ربع ساعة.

حلقة الجبن

المقادير :

مقدار واحدة من عجينة بسكت البيكنك باودر، كوب جبن مبروش.

العمل :

١ – تفتح العجينة بثخن سم واحد ثم يرش عليها مبروش الجبن.

٢ – تلف العجينة على شكل اسطوانة ثم تلصق طرفي الاسطوانة بعضها مع بعض لتشكل حلقة كاملة.

٣ – توضع الحلقة في صينية مدهونة قليلا.

٤ – تقطع الحلقة من حافتها الخارجية بمقص بقدر ٢ أنج مع ترك ٢/٣ المسافة دون قطع.

٥ – تقلب حافة الجزء المقطع قليلا على صينية الشوي.

٦ – تشوى في فرن حار مدة نصف ساعة.

عوامات الجبن

المقادير :

كوب طحين، ٢ بيضة، ١/٢ كوب حليب، كوب جبن مبروش، ملعقة كوب بيكنك باودر، ١/٢ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح والبيكنك باودر معا.

٢ – يخفق صفار البيض جيدا مع اضافة الحليب اليه.

٣ – يضاف الصفار الى الطحين ويمزج جيدا ثم يضاف مبروش الجبن ويخلط الجميع.

٤ – يخفق بياض البيض جيدا وتصب فوق العجينة ويمزج بخفة.

٥ – يقطر المزيج بواسطة ملعقة في دهن غزير ويقلى جيدا ثم يرفع.



الحلويات الغربية

الجيلي :

ان الجيلاتين البسيط مسحوق ابيض اللون وعديم الطعم والنكهة ويستعمل بنسبة ملعقة أكل منه لكل ٢ كوب سائل وذلك بعد ان يخلط الجيلاتين بقليل من الماء البارد ثم يحرك فوق حمام مائي أو ماء ساخن حتى يذوب تماما ثم يضاف اليه السائل ويمزج جيدا ثم يجمد. ولتجميده بصورة اسرع يضاف نصف السائل الى الجيلاتين وهو ساخن حتى يذوب تماما ثم يضاف نصف السائل البارد.

اما الجيلي الجاهز الموجود في الاسواق فيحتوي على الطعم والنكهة ويعد باضافة ٣ كوب ماء مغلي لكل باكيت ويفضل اضافة نصف السائل الساخن مع التحريك المستمر حتى يذوب تماما ثم يضاف النصف المتبقى وهو بارد ثم يحرك جيدا.

ويجمد الجيلي بتركه يبرد قليلا ثم يصب في القالب او الكاسة حسب الوصفة ويحفظ في مكان بارد جدا وتستعمل الثلاجة غالبا حتى يجمد تماما.

ثم يغمر القالب في الماء الدافىء من الخارج الى حافة الجيلي المتجمد بسرعة للحظة واحدة مع ملاحظة عدم نزول أي قطرة من الماء في الجيلي ثم يرفع حالا ويقلب في صحن.

ويمكن صنع مربعات منه بعد ان يجمد الجيلي في قالب بعمق أنج واحد ثم يقلب ويقطع الى مكعبات بواسطة سكينة بعد غمر نصلها بالماء الحار وتستعمل للتجميل.

الجيلي المخفوق :

يخفق الجيلي عند ابتداء انجماده ثم يعاد وضعه في القالب ويجمد.

الجيلي بالفاكهة :

تغمر قطع الفاكهة الطازجة والمعلبة بالجيلي عند ابتداء انجماده واذا استعملت قبل ذلك فسوف تركد في القعر أو تطفو على السطح.

الجيلي الاسفنجي :

يصب الجيلي عند ابتداء انجماده في بياض البيض المخفوق ثم يجمد وذلك بنسبة ٣ بياض بيض لكل ٢ كوب منه.

جيلي الليمون

المقادير :

٢ ملعقة أكل جيلاتين، ١/٤ كوب ماء بارد، ٢ ١/٢ كوب ماء مغلي، ٢/٣ كوب عصير ليمون، ٣/٤ كوب سكر، ١/٨ ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون.

العمل :

١ – يخلط الجيلاتين في الماء البارد ثم يضاف اليه الماء المغلي والسكر والملح ويحرك حتى يذوب الجيلاتين والسكر ويبرد.

٢ – يضاف عصير الليمون ومبروش قشره ثم يصب في القالب ويجمد.

٣ – يقدم مع الكريم المخفوق.

جيلي البرتقال

المقادير :

٢ ملعقة أكل جيلاتين، ١/٤ كوب ماء بارد، ١ ١/٢ كوب ماء مغلي، ٣/٤ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، ١ ٢/٣ كوب عصير برتقال، ٢ ملعقة كوب مبروش قشر البرتقال، ١/٨ ملعقة كوب ملح.

العمل :

تستعمل طريقة عمل جيلي الليمون.

جيلي الكريب فروت

تستعمل مقادير وطريقة عمل جيلي البرتقال ولكن كمية السكر تقلل الى ١/٢ كوب ويعوض عصير البرتقال بعصير الكريب فروت ويستغنى عن مبروش القشر.

جيلي العنب الاسود

المقادير :

ملعقة أكل جيلاتين، ١ ٢/٣ كوب عصير عنب، ١/٤ كوب ماء، سكر للتحلية، قليل من اللون الاحمر.

العمل :

١ - يخلط الجيلاتين بالماء ثم يوضع فوق حمام مائي حتى يذوب الجيلاتين تماما.

٢ - يضاف عصيرالعنب والسكر مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر تماما ويبرد ثم يصب في القالب ويجمد.

جيلي العنب الابيض

تستعمل مقادير وطريقة عمل جيلي العنب الاسود ويعوض عصيره بعصير العنب الابيض مع استعمال لون أخضر خفيف.

جيلي الحليب باللوز

المقادير :

كوب حليب١/٢ ملعقة اكل جيلاتين، ٢ بياض بيض، ٢ ملعقة اكل سكر، ١ ١/٢ملعقة اكل لوز مفروم ناعم، ٢ ملعقة اكل ماء، ١/٢ كوب كريم للتجميل.

العمل :

١ - يخلط الجيلاتين في الماء ثم يوضع على حمام مائي حتى يذوب تماماً.

٢- يضاف الحليب والسكر واللوز ويحرك معاً حتى يذوب السكر ويرفع من النار.

٣- يخفف بياض البيض جيداً ثم يضاف اليه مزيج الحليب مع الخفق.

٤ - يصب المزيج في قالب ويترك حتى يجمد ثم يقلب ويزين بالكريم.

جيلي الحليب الراقي

المقادير :

١ ١/٢ كوب حليب، ١/٢ كوب كريم، ملعقة أكل جيلاتين، ٢ ملعقة أكل ماء، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - تخفق الكريمة حتى تغلظ ثم يضاف اليها الحليب البارد ويحلى الخليط بالسكر.

٢ - يخلط الجيلاتين بالماء ثم يوضع على حمام مائي أو ماء ساخن حتى يذوب تماما.

٣ - يضاف الجيلاتين الى مزيج الكريم ويخلط جيدا ويترك يبرد ثم يصب في القالب ويجمد.

٤ - يمكن تلوين الخليط بأي لون حسب الرغبة.

للتنويع :

١ - يضاف ٢ ملعقة أكل من القهوة المركزة بحيث لا يزيد مقدار السائل عن ١ ١/٢ كوب.

٢ - تذاب ملعقة أكل كاكاو في الحليب على النار.

جيلي الكاستر

المقادير :

ملعقة أكل جيلاتين، ١/٤ كوب ماء بارد، ٢ كوب حليب ساخن، ١/٢ كوب سكر، ٣ بيض، ملعقة كوب فانيلا، ١/٨ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - يخلط الجيلاتين في الماء ويوضع فوق حمام مائي أو ماء ساخن حتى يذوب تماما.

٢ - يخفق صفار البيض جيدا ثم يضاف اليه الحليب الساخن والسكر والملح ويوضع على النار ليغلى مع التحريك حتى يثخن المزيج ويرفع من النار.

٣ - يضاف مزيج الجيلاتين الى مزيج البيض ويخلط جيدا.

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى الخليط ويخلط معه ثم يصب في القالب ويجمد.

٥ - يقلب في صحن ويقدم مع صلصة الشوكولاته أو الكاكاو.

قالب الجيلي بالكيك

المقادير :

٢ باكيت جيلي أحمر، ٢ كوب ماء مغلي، ٢ كوب ماء بارد، ١/٢ مقدار من الكيكة الاسفنجية ٢ تفاح أو أي فاكهة حسب الرغبة.

العمل :

١ - يذاب الجيلي في الماء المغلي جيدا ثم يضاف اليه الماء البارد.

٢ – تعمل الكيكة الاسفنجية في قالب كيك دائري ذو فتحة من الوسط.

٣ – يستعمل قالب كيك بنفس الشكل المعد لعمل الكيكة ولكنه أكبر حجما بمقدار أنج واحد ويصب فيه $\frac{1}{4}$ كمية الجيلي المذاب ويجمد فوق الثلج بسرعة.

٤ – يقطع التفاح الى شرائح (أو أي فاكهة أخرى حسب الرغبة) ثم يغمس في الجيلي السائل ويصف بشكل زخرفي فوق الجيلي المتجمد ويترك حتى يثبت فوق الجيلي.

٥ – توضع الكيكة بشكلها الكامل فوق الفاكهة ثم يصب فوقها الجيلي السائل البارد المتبقى.

٦ – يوضع القالب في الثلاجة حتى يجمد تماما ثم يقلب ويجمل بالكريم.

٧ – يمكن استعمال قالب مستدير اعتيادي ايضاً.

قالب الجيلي بالسويسرول

المقادير :

٢ باكيت جيلي أحمر، ٢ كوب ماء مغلي، ٢ كوب ماء بارد، قطع من السويسرول.

العمل :

١ – يذاب الجيلي في الماء المغلي ثم يضاف اليه الماء البارد ويخلط جيدا.

٢ – يصب ربع مقدار الجيلي في قالب مستدير قطره ١٢ سم وارتفاعه ٨ سم بارتفاع سم واحد ويترك على الثلج حتى يجمد تماما.

٣ – تغمر قطع الكيك عرضيا من جهة واحدة في الجيلي السائل ويبطن بها قعر القالب وجدرانه تماما ويترك قليلا على الثلج حتى يثبت.

٤ – يصب الجيلي المتبقى فوق الجميع بحيث يغمرها تماما ويوضع القالب في الثلاجة حتى يجمد تماما ثم يقلب ويجمل بالكريم.

الكريمة

تفرز الكريمة من الحليب وتعمل منها اصناف شهية كحشو للكيكات والتلبيسات ومع حلويات الجيلاتين والمثلجات والاحسية ، وغيرها من الاصناف الشهية.

الكريمة المخفوقة (١)

المقادير :

كوب كريم، ٢ ملعقة أكل سكر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يضاف السكر الى الكريم ويخفق بالخفاقة مع اضافة الفانيلا.

٢ – عند خفقها تبدأبالثخن تدريجيا حتى تجمد لذلك يجب ملاحظة التوقف من الخفق في الوقت المناسب.

الكريمة المخفوقة (٢)

المقادير :

كوب كريم، ٢ ملعقة أكل حليب، ٢ ملعقة اكل سكر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق الكريم بالخفاقة حتى يصبح كالعجينة الثخينة فيضاف الحليب ويخفق.

٢ – يضاف السكر والفانيلا وتستعمل او تجمد في قالب.

٣ – عند استعمال الخفاقة الكهربائية تستعمل السرعة المتوسطة.

٤ – يضاف اليها ملعقة كوب جيلاتين عند حفظها جامدة لمدة يوم أو يومين.

للتنويع :

١ – يضاف ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة اكل فستق مفروم او لوز او جوز الى الكريمة المخفوقة.

٢ – تضاف ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة اكل فواكه مسكرة مفرومة الى الكريمة المخفوقة.

٣ – يضاف $\frac{1}{2}$ كوب من التوت الاحمر او الشليك بعد غسله وتجفيفه ويخلط معها بخفة.

٤ – يضاف ٢ ملعقة اكل من مكعبات الاناناس بعد تجفيفها تماما وتخلط معها بخفة.

الكريمة بالفاكهة

المقادير :

كوب من اي فاكهة مصفاة، كوب كريم، ملعقة أكل جيلاتين، $\frac{1}{4}$ كوب ماء بارد، سكر للتحلية.

العمل :

١ – تصفى الفاكهة بدون طبخ كالشليك او التكي او العنب، او تطبخ مع قليل من الماء ثم تصفى كالمشمش والخوخ.

٢ – يخفق الكريم حتى يثخن قوامه نوعا ما ثم تضاف اليه الفاكهة المصفاة ويحلى المزيج بالسكر.

٣ – يخلط الجيلاتين في الماء ثم يوضع فوق حمام مائي او ماء ساخن حتى يذوب تماما.

٤ – يضاف الجيلاتين الى مزيج الكريم ويخلط معه بسرعة ثم يستمر في التقليب ببطء حتى يبدأ يتجمد.

٥ – يصب في قالب مبلل بالماء البارد ويجمد ثم يقلب كالجيلي حسب الرغبة.

ملاحظة :

قد تزاد مقدار الفاكهة المصفاة ولذا تقل كمية الكريمة ويجب ملاحظة حفظ نسبة السائل لكمية الجيلاتين.

الكريمة بالكاستر

المقادير :

كوب كاستر مغلى، كوب كريم، ملعقة أكل جيلاتين، ٣ ملعقة أكل ماء، سكر للتحلية، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق الكريم قليلا ويضاف الى الكاستر المغلى البارد ويحلى المزيج بالسكر.

٢ – يخلط الجيلاتين في الماء ثم يوضع على حمام مائي او ماء ساخن حتى يذوب تماما .

٣ – يضاف الجيلاتين الى مزيج الكريم مع التقليب المستمر.

٤ – يقلب الخليط على الثلج او على الماء البارد حتى يبدأ بالتجميد فيصب في قالب مبلل بالماء ويترك حتى يجمد ثم يقلب كالجيلي.

قالب الكريمة بالجيلي

المقادير :

كوب كريم، ٢ ملعقة اكل سكر، (ملعقة كوب جيلاتين، ٧ ملعقة اكل ماء)، ½ ملعقة كوب فانيلا، (٢ كوب ماء، ملعقة اكل جيلاتين)، لون احمر.

العمل :

١ – تخلط ملعقة كوب جيلاتين في ٧ ملعقة اكل ماء ويذوب على حمام مائي او ماء ساخن.

٢ – يخفق الكريم مع اضافة السكر والفانيلا والجيلاتين المذاب.

٣ – تخلط ملعقة الاكل من الجيلاتين في قليل من الماء البارد ثم تذوب مع ٢ كوب ماء على حمام مائي او ماء ساخن ويضاف اليه اللون.

٤ – يبلل قالب بالماء البارد ويصب فيه الجيلاتين الملون مع الاحتفاظ بربع المقدار للتجميل.

٥ – يوضع القالب على الثلج ويحرك ببطء لتغطية قاعدة وجوانب القالب بطبقة منه ويترك حتى يجمد تماما .

٦ – يصب خليط الكريم عندما يبدأ بالتجمد في القالب المبطن بالجيلي ويترك في الثلاجة حتى يجمد ويقلب في صحن.

٧ – يجمد الجيلي المتبقى ويقطع الى مكعبات ويجمل به الصحن.

الكريمة بطبقات الجيلي

المقادير :

تستعمل مقادير قالب الكريمة بالجيلي.

العمل :

١ – يعمل الجيلي بأي لون حسب الرغبة.

٢ – يبلل قالب بالماء البارد ويصب فيه حوالي ٢ سم من الجيلي ويجمد بسرعة فوق الثلج.

٣ – تعمل الكريمة المخفوقة ويصب منها فوق طبقة الجيلي المتجمد حوالي ٣ سم ويترك القالب يجمد فوق الثلج.

٤ – يصب الجيلي بمقدار ٣ سم فوق الكريم المتجمد ويجمد كالسابق ثم طبقة من الكريم وهكذا بالتعاقب حتى ينتهي المقدار ويترك القالب في الثلاجة ليجمد جيدا .

٥ – يقلب كالجيلي في صحن ويقدم.

ملاحظة :

يمكن استعمال باكيت الجيلي الملون الحاضر عوضا عن الجيلاتين بعد اذابته في ٢ كوب ماء في الوصفتين السابقتين.

الكاستر

الطريقة العامة لعمل الكاستر :

١ – يخفق البيض حتى يمتزج جيدا مع رفع الزلال المتجمد منه ويلاحظ تجنب الخفق الزائد لانه يؤدى الى دخول كمية كبيرة من الهواء وتتمدد بالحرارة اثناء الطبخ وتحدث ثقوب بالكاستر.

٢ – يضاف السكر الى البيض ويخلط جيدا ثم يضاف الحليب والفانيلا مع التحريك بالملعقة حتى يذوب السكر، ثم يوضع على حمام مائي ويستمر بالتحريك حتى يثخن المزيج.

فحص نضج الكاستر :

يغمر نصل السكين في الكاستر وعندما يخرج منه نظيفا لا يحتوي على كتل ملتصقة به يدل على نضجه.

الكاستر الراقي في الفرن

المقادير :

٢ ½ كوب حليب، ٤ بيض، ½ كوب سكر، ملعقة كوب فانيلا، قليل من الجوز.

العمل :

١ – يخفق البيض بالشوكة ثم يضاف اليه السكر والفانيلا.

٢ – يضاف الحليب البارد ويحرك حتى يختلط المزيج جيدا .

٣ – يصب في قالب من البايركس أو أكواب الكاستر الصغيرة ويرش السطح بالجوز او الفستق او اللوز المفروم.

٤ – يوضع القالب في صينية فيها ماء مغلى بحيث يكون ارتفاعه بقدر ارتفاع الكاستر.

٥ – توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة (٣٧٥) ف لمدة ٤٠ – ٥٠ دقيقة حتى ينضج.

٦ – يرفع منه ويبرد قليلا ثم يوضع في الثلاجة ليبرد ثم يقدم.

للتنويع :

١ – يمكن استعمال صفار ٨ بيض عوضا عن البيض.

٢ – يضاف كوب مبروش جوز الهند الى مزيج الكاستر قبل صبه في القالب.

٣ – يضاف ½ كوب جوز مفروم الى مزيج الكاستر قبل صبه في الفرن.

الكاستر بالبخار

تستعمل مقادير وطريقة عمل الكاستر الراقي في الفرن ولكن يطبخ كما يلي:

١ – يدهن قالب الكاستر قليلا ويصب فيه الخليط ثم يغطي القالب.

٢ – يوضع القالب في قدر البخار الخاص أو يمكن وضعه في قدر فيه ماء مغلي بحيث يصل الى حد الكاستر ويوضع القدر على النار الهادئة مع تغطيته حتى ينضج.

كاستر الكرامل (كريم كراملْ)

تستعمل مقادير وطريقة عمل الكاستر الراقي في الفرن ولكن يوضع ١½ ملعقة اكل سكر في القالب ويوضع القالب على النار الهادئة حتى يذوب السكر ويحمر فيحرك القالب لتوزيع السكر المذاب في قعره وجوانبه ويرفع من النار ثم يصب خليط الكاستر فيه ويوضع في الفرن كالسابق.

كاستر العسل

يستعمل مقادير عمل كاستر الكرامل ويعوض عن حرق السكر بملعقة أكل عسل.

كاستر الكاكاو

تستعمل مقادير وطريقة عمل الكاستر الراقي في الفرن مع اضافة ٢ ملعقة آكل كاكاو و ¼ كوب سكر و٢ ملعقة اكل ماء الى البيض المخفوق ثم تكمل العملية كالسابق.

كاستر الكريم

المقادير :

٦ بياض بيض، ١½ كوب حليب، ١½ كوب كريم، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

تستعمل طريقة عمل الكاستر الراقي في الفرن

كاستر القهوة

المقادير :

٤ بيض، ½ كوب سكر، ١¼ كوب قهوة مطبوخة، ١¼ كوب حليب.

العمل :

١ – يخفق البيض بالشوكة قليلا ثم يضاف السكر والقهوة الباردة والحليب ويخفق حتى يمتزج المزيج.

٢ – يصب في قالب ويوضع القالب في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة حتى ينضج.

الكاستر المغلي الخفيف

المقادير :

٢ بيضة او صفار ٤ بيض، ٣ ملعقة أكل سكر، ٢ كوب حليب، ½ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق البيض قليلا بالشوكة ثم يضاف اليه السكر.

٢ – يدفأ الحليب قليلا ويضاف الى مزيج البيض مع التحريك المستمر الى ان يمتزج جيدا.

٣ – يوضع المزيج في قدر على حمام مائي او نار هادئة ويطبخ حتى يثخن المزيج فيرفع القدر من النار ويوضع في ماء بارد مع التحريك المستمر وتضاف الفانيلا حتى يبرد.

٤ – قد يؤدي الطبخ الزائد الى تكتل الكاستر واذ ذاك يجب ان يخفق.

ملاحظة :

يستعمل هذا النوع من الكاستر للاطفال.

الكاستر المغلي الثخين

المقادير :

٢ كوب حليب، ٤ بيض او صفار ٦ بيض، سكر للتحلية، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق البيض قليلا بالشوكة ويضاف اليه السكر ثم يضاف الحليب الدافىء ويخلط جيدا.

٢ – يوضع المزيج في قدر على حمام مائي او نار هادئة حتى يثخن المزيج ويترك يطبخ لمدة خمس دقائق مع التحريك المستمر.

٣ – يرفع القدر ويوضع في اناء فيه ماء مع التحريك المستمر منعا من تكتله.

الطريقة العامة
لعمل الكاستر الجاهز

المقادير :

٣½ كوب حليب، ½ كوب ماء، ٤ ملعقة أكل كاستر جاهز، سكر للتحلية.

العمل :

١ – يضاف الماء الى الكاستر ويحرك جيدا.

٢ – يسخن الحليب ويضاف اليه السكر حتى يذوب تماما.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه مزيج الكاستر مع التحريك بخفة وباستمرار حتى يختلط جيدا.

٤ – يعاد وضعه على النار مع التحريك المستمر حتى يثخن المزيج فيرفع من النار ويستمر بالتحريك قليلا ثم يصب في صحن ويجمل بالفستق او الجوز او الجيلي ويبرد.

كاستر بالجيلي والفواكه

مقدار من الكاستر الجاهز كالسابق، باكيت جيلي، كوب ماء مغلي، كوب ماء بارد، فاكهة حسب الرغبة.

طريقة العمل الاولى :

١ – يذاب الجيلي في الماء المغلي ثم يضاف اليه الماء البارد.

٢ – يصب ربع الخليط في قالب الجيلي ويجمد ثم تغمس اي فاكهة بعد اعدادها في الجيلي السائل وتوضع فوق الجيلي المتجمد ثم تبرد تماما.

٣ – يصب الجيلي المتبقى فوق الفاكهة ويجمد فوق الثلج او في الثلاجة.

٤ – يصب الكاستر الجاهز في صحن ويبرد تماما ثم يقلب الجيلي فوقه ويزين بالكريم أو الفواكه.

طريقة العمل الثانية :

١ – يذوب الجيلي ويصب ٣/٤ منه في قالب شفاف ويوضع في الثلاجة حتى يجمد تماما.

٢ – تغمر الفاكهة بعد اعدادها في الجيلي السائل وتصف فوق الجيلي المتجمد ويصب المتبقى منه فوقها.

٣ – يعمل الكاستر ويبرد تماما مع الاستمرار في التحريك حتى يبرد تماما.

٤ – يصب فوق الجيلي ويوضع في الثلاجة حتى يجمد.

ترايفل

المقادير :

٧ بيض، ٧ ملعقة اكل سكر، ٧ ملعقة أكل فتات خبز، ١ ١/٢ ملعقة كوب بيكنك باودر ملعقة كوب فانيلا، ٣ كوب شيرة حارة، كريم وفاكهة للتجميل.

العمل :

١ – يفصل صفار البيض عن البياض ويخفق الصفار جيدا مع اضافة السكر اليه.

٢ – يخلط فتات الخبز والبيكنك باودر والفانيلا معا ويضاف الى صفار البيض ويمزج جيدا.

٣ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى صفار البيض ويخلط جيدا وبخفة.

٤ – يصب المزيج في تبسي مدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة.

٥ – يخرج من الفرن ويقلب في صحن او يبقى في نفس التبسي ويترك حتى يبرد.

٦ – تصب الشيرة الحارة فوقه حتى تتشرب به.

٧ – تزين بالكريمة المخفوقة والفاكهة وتقدم.

الترايفل البسيط

المقادير :

١/٢ قالب كيكة اسفنجية ، كوب كاستر، سكر للتحلية، ٣/٤ كوب عصير فاكهة، فاكهة للتجميل، قليل من المربى، ١/٢ كوب كريم.

العمل :

١ – تقطع الكيكة حسب الذوق وترص في كاسة شفافة ثم تفرش المربى فوقها.

٢ – تغطى بطبقة أخرى من قطع الكيك ويصب عليها عصير الفاكهة وتترك حتى يتشرب العصير تماما.

٣ – يغطى السطح بالكاستر ثم يجمل بالكريم والفاكهة.

ترايفل بالكاكاو

المقادير :

قالب كيكة اسفنجية، ٢ كوب حليب، سكر للتحلية، ٣ ملعقة أكل كاكاو، كوب كريم مخفوق فستق او لوز للتجميل.

العمل :

١ – يوضع الحليب والكاكاو على نار هادئة مع التحريك ثم يحلى بالسكر حسب الرغبة.

٢ – توضع قطع الكيك في كاسة أو صحن عميق ويصب عليه الحليب بالكاكاو ويترك حتى يبرد ويمتص السائل.

٣ – تخفق الكريمة ويغطى بها السطح وتزين باللوز والفستق.

ترايفل بالفاكهة

المقادير :

قالب كيكة اسفنجية، ١ ١/٢ كوب كاستر، كوب عصير فاكهة، ٣ موز، ٢ ملعقة أكل كرز منزوع النوى، مربى، ١/٢ كوب كريم، فستق او فاكهة للتجميل.

العمل :

١ – يقطع الموز حلقات ويوضع في قعر الصحن الشفاف.

٢ – تقطع الكيكة عرضيا وتفرش طبقة من المربى على سطح احدى القطعتين ويوضع السطح المدهون بالمربى على الموز.

٣ – يوضع الكرز فوق الكيكة وتغطى بطبقة الكيك الثانية.

٤ – يصب عصير الفاكهة عليها وتترك حتى تمتص تماما.

٥ – يغطى السطح بطبقة من الكاستر الثخين البارد.

٦ – يجمل السطح بالكريمة المخفوقة وتزين بالفاكهة اوالفستق.

٧ – يمكن استعمال اي نوع من الفاكهة حسب الرغبة والموسم.

ترايفل بالجيلي

المقادير :

١/٢ قالب كيكة اسفنجية ، باكيت جيلي، لوز، مربى، كريمة للحشو، كريم وفستق للتجميل.

العمل :

١ – يحشى الكيك بمزيج اللوز المفروم والمربى والكريم بشكل ساندويج.

٢ – توضع القطع في صحن عميق شفاف ويصب فوقها الجيلي المذاب وتترك حتى يجمد الجيلي.

٣ – يغطى السطح بعد ان يجمد الجيلي بالكريمة المخفوقة ويجمل حسب الذوق.

ترايفل راقي

المقادير :

½ قالب كيكة اسفنجية، باكيت جيلي أحمر، ١½ كوب كاستر جاهز، كومبوت فواكه مطبوخة، كوب محلول سكري خفيف، كوب كريم مخفوق ٢ موز أو عرموط أو خوخ او تفاح حسب الموسم.

العمل :

١ – تقطع الكيكة الى قطع وتوضع نصفها في صحن او كاسة شفافة.

٢ – يمزج عصير الفاكهة المعلبة او المطبوخة مع المحلول السكري.

٣ – يصب نصف مقدار المزيج فوق الكيك في الصحن ويترك حتى يتشرب.

٤ – تقطع الفاكهة الطازجة وتوضع فوق الكيك.

٥ – يعمل الكاستر ويصب فوق الفاكهة وهو حار بالتساوي ويترك حتى يبرد المزيج.

٦ – ترص قطع الكيك المتبقية فوق الكاستر ويصب عصير الفاكهة المتبقى فوقها وتترك تتشرب وتبرد تماما.

٧ – تصب الفاكهة المعلبة او المطبوخة فوق الكيك.

٨ – يذوب الجيلي في ٢ كوب ماء مغلي ويبرد حتى يبدأ بالانجماد فيصب بصورة متساوية فوق الفاكهة ويترك حتى يجمد في الثلاجة.

٩ – يصب الكريم المخفوق على السطح ويجمل بالفواكه حسب الرغبة والذوق.

المرانكو – (١)

المقادير :

٢ بياض بيض، ٤ ملعقة اكل سكر، ½ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق البياض جيدا حتى يثخن ويضاف اليه السكر تدريجيا مع الخفق المستمر الى ان يجمد وتضاف الفانيلا.

٢ – يستعمل لتغطية أطباق الباي والكيكات وغيرها.

٣ – عند زيادة البياض يراعي زيادة السكر وذلك بنسبة ٢ ملعقة أكل لكل بياض بيضة.

المرانكو – (٢)

المقادير :

٦ بياض بيض، ملعقة اكل عصير الليمون، ١½ كوب سكر، ١½ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق بياض البيض جيدا ثم يضاف عصير الليمون ويستمر في الخفق.

٢ – يدق السكر ناعما جدا ثم يضاف تدريجيا الى بياض البيض مع الخفق المستمر حتى ينتهي المقدار.

٣ – تبطن قوالب الكيك الصغيرة بطبقة من الورق ثم يصب فيها المرانكو ويشوى في فرن هادئ (٢٥٠°) ف لمدة ساعة وربع.

٤ – تخرج من الفرن وتترك تبرد قليلا ثم ترفع من القالب وتصب فوقها صلصة الشوكولاته وترش بالفستق أو الجوز.

٥ – يمكن حشو التفاح بعد حفره بالمرانكو ويوضع في فرن معتدل الحرارة (٣٥٠°) ف لمدة ثلث ساعة.

المرانكو – الفرنسية

المقادير :

٢ كوب سكر، ¾ كوب ماء، ٥ بياض، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء في قدر على نار هادئة مع التحريك حتى تتكون شيرة ثخينة نوعا ما.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا ثم تصب عليه الشيرة الحارة بشكل خيط مستمر مع الخفق الجيد بأستمرار حتى ينتهي المقدار.

٣ – تضاف الفانيلا ويستمر بالخفق حتى يبرد المزيج.

٤ – تبطن صينية فرن بورق ثخين ويشكل المرانكو عليه بالملعقة او حسب الرغبة بأشكال مختلفة أو تستعمل آلة البسكت لهذا الغرض، أو يوضع في كيس وتعمل بطرفه فتحه ويضغط عليه في الصينية ويكون شكلا حلزونيا او مستديرا.

٥ – توضع في فرن هادئ الحرارة (٢٧٠°) ف لمدة ساعة حتى تنضج.

٦ – تصف المرانكو في كاسة يصب فوقها صلصة الكاكاو واللوز المفروم او تلصق الواحدة بالاخرى وتجمل بالكريم المخفوق او تعمل فتحة صغيرة بأسفلها بيد ملعقة كوب ثم تحشى بالكريم المخفوق.

البدنك

يفضل عمل البدنك في أواني البايركس أن توفرت أو في القوالب عند قلبها في الصحن.

بدنك الحليب بالرز –١–

المقادير :

٢ كوب حليب، ملعقة أكل رز، سكر للتحلية، ماء ورد أو هيل.

العمل :

١ – يوضع الحليب في قالب ويحلى بالسكر ثم يضاف الرز المغسول اليه.

٢ - يوضع في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠°) ف مدة ١ - ١½ ساعة مع تقليبه ثلاثة مرات أثناء الطبخ حتى تنضج الحبوب ويصبح البدنك كالكريم ويحمر وجهه.

بدنك الحليب بالرز -٢-

المقادير :

تستعمل مقادير بدنك الحليب بالرز رقم (١).

العمل :

١ - يوضع الرز مع الحليب ويطبخ على نار هادئة حتى ينضج الرز.

٢ - يحلى المزيج بالسكر وتضاف الرائحة ثم يصب في قالب مبلل بالماء ويوضع في فرن هادئ الحرارة (٢٥٠°) ف حتى يحمر الوجه ويترك يبرد ويقدم.

٣ - يقلب في صحن ويجمل.

٤ - يمكن أستعمال طحين الرز بمقدار ٢½ ملعقة أكل عوضا عن الرز.

بدنك الرز بالليمون

المقادير :

٢ كوب حليب، ١½ ملعقة أكل رز، عصير وقشر ليمونة، ٢ ملعقة أكل مربى، ١½ ملعقة أكل سكر، ٢ بيض.

العمل :

١ - يطبخ الرز والحليب وقشر الليمون على نار هادئة حتى ينضج الرز.

٢ - يرفع منه القشر ويحلى بالسكر ويترك يبرد قليلا.

٣ - يخفق صفار البيض ويضاف اليه عصير الليمون حتى يثخن تماما.

٤ - يضاف الصفار الى مزيج الحليب ويخلط جيدا.

٥ - يصب المزيج في قالب مدهون بالزبد ويوضع في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠°) ف حتى يجمد.

٦ - يغطى السطح بطبقة من المربى.

٧ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويوضع فوق المربى ويرش الوجه بقليل من السكر ويعاد القالب الى الفرن حتى يجمد البياض ويصفر لونه.

بدنك المعكرونة بالحليب

المقادير :

١½ ملعقة اكل معكرونة مقطعة بطول ٢ انج، ٢ كوب حليب، ٢ بيض، سكر للتحلية، ½ ملعقة أكل فانيلا.

العمل :

١ - تنقع المعكرونة في الحليب مدة نصف ساعة ثم تطبخ معه على نار هادئة حتى تنضج المعكرونة ثم يبرد المزيج.

٢ - يخفق البيض قليلا ويضاف الى المزيج ويحلى بالسكر وتضاف الفانيلا ويخلط جيدا.

٣ - يوضع المزيج في قالب مدهون ويوضع في فرن هادئ (٣٠٠°) ف حتى يحمر الوجه يبرد ويقدم.

قالب الليمون

المقادير :

٢ كوب ماء، ملعقة أكل نشاء، ٢ بيض، سكر للتحلية، عصير وقشر ليمونة.

العمل :

١ - يمزج النشاء بربع كوب من الماء.

٢ - يمزج السكر والماء المتبقى وعصير الليمونة في قدر ويوضع على نار هادئة حتى يغلى.

٣ - يضاف قسم من المزيج الحار الى مزيج النشاء مع التحريك المستمر.

٤ - يضاف مزيج النشاء الى بقية السكر والماء الحار ويخلط ويعاد وضعه على النار ليغلى مدة ثلاثة دقائق.

٥ - يخفق البيض جيدا مع اضافة قليل من المزيج الحار اليه ثم يضاف الى بقية المزيج ويعاد وضعه على النار مع التقليب المستمر حتى يثخن.

٦ - يبرد قليلا مع التحريك المستمر ثم يصب في قالب مبلل ويترك حتى يتجمد ثم يقلب ويجمل بالفستق المفروم.

قالب البرتقال

المقادير :

كوب ماء، كوب عصير برتقال، سكر للتحلية، ١½ ملعقة أكل نشاء.

العمل :

١ - يمزج النشاء بربع كوب ماء.

٢ - يمزج عصير البرتقال والماء المتبقى والسكر معا في قدر ويوضع على النار حتى يغلى.

٣ - يضاف قسم من مزيج البرتقال المغلي على مزيج النشاء مع التحريك المستمر ثم يضاف النشاء الى بقية المزيج ويعاد وضعه على النار مع التحريك حتى يثخن.

٤ - يبرد مع التحريك المستمر ثم يصب في قالب ويترك في محل بارد حتى يجمد ثم يقلب ويجمل.

بدنك الفواكه بالنشاء

المقادير :

٢ كوب عصير فاكهة، كوب فواكه مفرومة مطبوخة أو معلبة، من ½ - ⅔ كوب سكر، ملعقة أكل عصير الليمون، كريم مخفوق، ٣½ ملعقة أكل نشاء.

العمل :

١ - يمزج النشاء والسكر والملح في قدر ويضاف اليه عصير الفاكهة مع التحريك المستمر حتى ينتهي المقدار.

٢ - يوضع القدر على نار هادئة حتى يثخن المزيج.

٣ - يبرد قليلا مع التحريك المستمر ثم تضاف الفواكه وعصير الليمون ثم يصب في صحن شفاف او كاسات صغيرة شفافة وتجمل بالكريم المخفوق.

بدنك عصير الفواكه بالنشاء

المقادير :

٢ كوب عصير فاكهة، ٣ ملعقة أكل نشاء، سكر للتحلية.

العمل :

١ - يمزج النشاء بربع كوب من عصير الفاكهة.

٢ - يحلى العصير المتبقى بالسكر حسب الرغبة ويغلى على النار قليلا.

٣ - يضاف اليه مزيج النشاء مع التحريك بخفة ويترك على النار حتى يثخن.

٤ - يصب في أواني التقديم ويرش الوجه بالسكر او الكريم المخفوق.

بدنك الكرامل بالنشاء

المقادير :

٢ كوب حليب، ١ ١/٤ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل نشاء، ٢ بيضة، ملعقة أكل زبد، ملعقة كوب فانيلا ١/٢ كوب جوز مفروم.

العمل :

١ - يمزج النشاء بربع كوب من الحليب.

٢ - يوضع السكر في قدر على النار مع التحريك المستمر حتى يذوب ويحمر قليلا.

٣ - يصب الحليب المتبقي فوق السكر مع التحريك ويطبخ على النار حتى يتجانس المزيج.

٤ - يضاف مزيج النشاء الى الحليب مع التقليب بخفة ثم يوضع القدر على حمام مائي او نار هادئة حتى يثخن المزيج فيضاف اليه الزبد.

٥ - يرفع من النار ويضاف قسم منه الى صفار البيض المخفوق ثم يصب مزيج البيض فوق مزيج الحليب في القدر ويعاد وضعه على الحمام المائي حتى يثخن كالكاستر.

٦ - يرفع من النار وتضاف اليه الفانيلا والجوز ويصب في صحن التقديم.

للتنويع :

يصب البدنك في قالب ويصب فوقه المرانكو المعمول من ٢ بياض البيض ثم يوضع في فرن معتدل الحرارة (٣٥٠°) ف لمدة ربع ساعة.

بدنك الطحين بالكرامل

المقادير :

٢ كوب حليب، ١/٢ كوب سكر، ٤ بيض، ٢ ملعقة أكل زبد، ١ ١/٢ ملعقة كوب طحين، كوب لوز مفروم، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يوضع السكر في قدر على النار مع التحريك حتى يذوب ويحمر فيضاف اليه الحليب ويطبخ على النار حتى يتجانس.

٢ - يخفق الزبد جيدا ثم يضاف اليه صفار البيض الواحد بعد الآخر مع الخفق المستمر.

٣ - يضاف مزيج الحليب والسكر الى مزيج الزبد ويخفق جيدا.

٤ - تضاف الفانيلا والطحين واللوز الى المزيج ويخفق جيدا.

٥ - يخفق بياض البيض جيدا ثم يضاف الى المزيج ويمزج جيدا.

٦ - يصب المزيج في صحن فرن مدهون ويرش سطحه بقليل من السكر.

٧ - يوضع في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة.

بدنك فتات الخبز

المقادير :

٣ كوب حليب، ١/٢ ٣ كوب فتات خبز أو كيك متبقي، ملعقة اكل دهن، ١/٢ كوب سكر، ٣ بيض، قليل من مسحوق الهيل او الفانيلا، ١/٢ كوب جوز.

العمل :

١ - ينقع فتات الخبز أوالكيك في الحليب.

٢ - يخفق صفار البيض مع السكر جيدا والفانيلا او الهيل والجوز.

٣ - يضاف مزيج صفار البيض الى الفتات المنقوع ويخفق جيدا بالشوكة حتى يمتزج.

٤ - يخفق بياض البيض جيدا ثم يضاف الى مزيج الفتات ويخلط جيدا ثم يصب في قالب.

٥ - يوضع القالب في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة (٣٥٠°) ف لمدة ساعة.

٦ - يبرد ويغطى بالمرانكو ويعاد وضعه في الفرن الهادئ (٣٠٠°) ف لمدة ربع ساعة ويقدم مع الصلصة الحلوة.

بدنك الخبز بالتمر

المقادير :

٢ ١/٢ كوب حليب، ٢ كوب لب صمون، ٣/٤ كوب تمر مفروم منزوع النوى، ١/٢ كوب سكر، ١/٢ كوب عصير فاكهة، ٣ بيض، ١/٢ كوب جوز، ملعقة كوب فانيلا، ١/٢ ملعقة كوب مسحوق الدارسين والقرنفل، ١/٤ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - يسخن الحليب ثم يضاف اليه السكر والهيل والدارسين والفانيلا والملح ويحرك جيدا حتى يذوب السكر.

٢ – يضاف عصير الفاكهة الى الحليب ويخلط جيدا ثم يصب فوق فتات الخبز ويترك مدة ربع ساعة حتى يتشرب بالسائل.

٣ – يخفق البياض جيدا ثم يضاف الى مزيج فتات الخبز ويحرك بالشوكة حتى يختلط جيدا .

٤ – يضاف التمر والجوز ويحرك حتى يتجانس المزيج.

٥ – يصب المزيج في صحن فرن مدهون ويوضع في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة ثم يقدم حارا أو باردا .

بدنك الخبز بالمربى

المقادير :

٢ كوب حليب، $\frac{1}{2}$ كوب لب الخبز الافرنجي، ٤ بيض، ١$\frac{1}{2}$ ملعقة أكل سكر ناعم، فانيلا أو هيل، سكر للتحلية، مربى.

العمل :

١ – يغلى الحليب ويحلى بالسكر ثم يضاف الى لب الخبز ويترك مدة ربع ساعة.

٢ – يخفق صفار البيض جيدا ثم تضاف الفانيلا الى مزيج الحليب والخبز ويخلط جيدا .

٣ – يصب المزيج في صحن فرن مدهون ويوضع القالب في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة.

٤ – يفرش على السطح طبقة من المربى.

٥ – يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد ثم يضاف اليه السكر الناعم ويخفق معه ثم يصب فوق المربى ويرش عليه قليل من السكر الناعم.

٦ – يعاد القالب في فرن هادئ الحرارة حتى يجمد البياض.

بدنك الكيك الاسفنجي

المقادير :

٢ كوب حليب، قطع من الكيك الاسفنجي او بسكت سافواي، ٤ بيض، ملعقة اكل سكر، قليل من المربى ، فانيلا.

العمل :

١– يقطع الكيك الى قطع ويدهن بالمربى ثم يرص في صحن فرن مدهون.

٢ – يخفق صفار البيض ويضاف اليه الحليب والفانيلا ويحلى بالسكر.

٣ – يصب البيض فوق الكيك ويترك الصحن مدة نصف ساعة ليمتص السائل .

٤ – يوضع الصحن في فرن هادئ ٣٠٠° ف حتى يجمد السطح.

٥ – يخفف بياض البيض حتى يجمد ثم يخلط بخفة مع ملعقة اكل سكر ويوضع على سطح البدنك ويرش بقليل من السكر.

٦ – يعاد الصحن الى الفرن الهادئ حتى يجمد البياض ويحمر لونه.

بدنك الخبز بالزبد

المقادير :

قطع من اللوف مدهون بالزبد، ٢ بيض، ٢ كوب حليب، سكر للتحلية، ٣ ملعقة أكل مربى، قليل من الفانيلا، $\frac{1}{2}$كوب فواكه مسكرة.

العمل :

١ – يزال القشر الاسمر من اللوف ويقطع الى شرائح رفيعة وتدهن بالزبد.

٢ – توضع الشرائح مع الفاكهة في صحن فرن بشكل طبقات متبادلة.

٣ – يخفق البيض قليلا ويضاف اليه الحليب والسكر والفانيلا ويقلب حتى يذوب السكر.

٤ – يصب الخليط على طبقات الخبز والفاكهة ويترك حوالي ساعة ليتشرب الخبز بالسائل.

٥ – يوضع في فرن هادئ (٣٠٠°) ف ولمدة ساعة حتى يجمد ويحمر الوجه فيقدم ساخنا أو باردا .

قالب الخبز بالزبد

المقادير :

٢ كوب حليب، ٦ بيض، قطع من اللوف، سكر للتحلية، ٢ ملعقة أكل زبيب، $\frac{1}{2}$ كوب فاكهة مسكرة مفرومة، فانيلا، زبد.

العمل :

١ – يدهن القالب بالدهن ثم يرش الزبيب وقسم من الفواكه المسكرة في قاعدة القالب.

٢ – يزال القشر الاسمر من اللوف ويقطع الى شرائح او مثلثات رفيعة وتدهن بالزبد ثم يوضع قسم منها فوق الفواكه والزبيب بحيث تكون الجهة المدهونة الى الاسفل.

٣ – توضع فوق الخبز طبقة اخرى من الفاكهة ثم طبقة من الخبز بحيث تصل منتصف ارتفاع القالب.

٤ – يخفق البيض قليلا ويضاف اليه الحليب والسكر والفانيلا ويقلب حتى يذوب السكر.

٥ – يصب نصف مزيج الحليب في القالب ويترك ليتشرب به الخبز مدة نصف ساعة.

٦ – يضاف السائل الباقي ويترك مدة ربع ساعة أخرى.

٧ – يوضع القالب في صينية فيها ماء حار في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠°) ف حتى ينضج.

٨ – يترك ليبرد ثم يقلب ويقدم.

بدنك الخبز بالكرامل

المقادير :

كوب لوف مقطع مكعبات، ٢ بيض، ٢ كوب حليب، ٢ صفار بيض، ملعقة كوب فانيلا، ملعقة أكل كريم، $\frac{1}{2}$كوب سكر، $\frac{1}{4}$ كوب فواكه مسكرة.

العمل :

١ – يوضع $\frac{1}{4}$ كوب سكر في قدر على نار هادئة مع التحريك حتى يحمر.

٢ – يضاف الحليب والسكر المتبقى الى السكر المذاب ويترك على النار حتى يتجانس المزيج.

٣ – يضاف الحليب الى قطع اللوف ويترك مدة ثلث ساعة.

٤ – يخفق البيض قليلا وتضاف اليه الفانيلا والكريم والفاكهة ويخلط جيدا مع اللوف.

٥ – يصب الخليط في قالب مدهون ثم يغطى القالب بورقة مدهونة ويوضع في صينية فيها ماء حار في فرن معتدل الحرارة (٣٥٠°) ف لمدة $1\frac{1}{2}$ ساعة.

٦ – يقدم مع صلصة الكاستر.

قالب التفاح

المقادير :

كيلو تفاح، سكر للتحلية، ٣ صفار بيض، رغيف خبز، قطع من اللوف، ٣ ملعقة أكل زبد ذائب، ملعقة أكل عصير الليمون، صلصة الكاستر.

العمل :

١ – يدهن قالب مستدير ثم يرش القعر بطبقة من السكر.

٢ – يقطع اللوف الى قطع بسمك سم واحد وطولها بقدر طول القالب.

٣ – تغمس كل قطعة من اللوف في الزبد الذائب وترص جنبا الى جنب على جدران القالب.

٤ – توضع أحدى أرغفة الخبز بعد أن تقطع بقدر القعر تماما في قعر القالب.

٥ – يقشر التفاح ويقطع ثم يوضع في قدر مع ماء كافي لغمره والسكر وعصير الليمون على نار هادئة حتى يهرس تماما ويرفع من النار.

٦ – يخفق البيض قليلا ويضاف الى مهروس التفاح ثم تعاد تحليته.

٧ – يصب المزيج في القالب ويغطى برغيف الخبز الثاني.

٨ – يوضع القالب في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر.

٩ – يقلب ويقدم مع صلصة الكاستر.

بدنك قمر الدين

المقادير :

٢ كوب عصير قمر الدين مصفى (ينقع قمر الدين في كمية من الماء ثم يهرس جيدا ويصفى)، $2\frac{1}{2}$ ملعقة أكل نشا، سكر للتحلية، $\frac{1}{2}$ كوب جوز مفروم.

العمل :

١ – يضاف السكر الى عصير قمر الدين ويوضع على النار مع التحريك حتى يذوب السكر.

٢ – يخلط النشأمع ٢ ملعقة أكل ماء بارد ثم يضاف الى قمر الدين ويحرك حتى يثخن المزيج.

٣ – يضاف الجوز ويرفع من النار ويصب في صحن عميق او كاسة ويرش على الوجه قليل من الجوز.

شورت كيك

المقادير :

٢ كوب طحين، ٢–٤ ملعقة أكل سكر، ٦–٨ ملعقة أكل دهن، $\frac{2}{3}$ كوب حليب، ٣ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح، ملعقة أكل زبد.

العمل :

١ – ينخل الطحين ثم يقاس وينخل مع البيكنك باودر والملح والسكر مرة أخرى.

٢ – يضاف الدهن الى الطحين ويفرك بأصابع اليد حتى يمتزج جيدا.

٣ – يضاف الحليب تدريجيا الى الطحين مع الخلط بالملعقة حتى تتكون عجينة متماسكة غير لزجة.

٤ – توضع العجينة على لوحة مرشوشة بالطحين وتعجن قليلا مدة نصف دقيقة ثم يقلب السطح الاملس الى الاعلى وتفتح العجينة بثخن $\frac{1}{2}$ سم.

٥ – تقطع بقطاعات البسكت أو بالسكينة حسب الرغبة.

٦ – تصف نصف القطع في صينية مدهونة باستعمال ملعقة مسلحة لوضعه فيها ثم يدهن الوجه بالزبد.

٧ – توضع بقية القطع فوق القطع الاولى وتشوى في فرن حار (٤٥٠°) ف مدة ربع ساعة.

التفاح المغلف

المقادير :

مقدار واحد من العجينة السابقة، ٦ تفاحة متوسطة، $\frac{3}{4}$ كوب سكر، ملعقة كوب مسحوق الدارسين، $\frac{1}{2}$ كوب جوز مفروم، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، $1\frac{1}{2}$ ملعقة أكل زبد.

العمل :

١ – تفتح العجينة بثخن $\frac{1}{2}$ سم وتقطع الى ست قطع مربعة الشكل.

٢ – يقشر التفاح ويحفر قليلا لازالة البذور فقط.

٣ – يخلط السكر والجوز والدارسين وعصير الليمون وتحشى كل تفاحة بقليل من المزيج ويوضع عليها قليل من الزبد.

٤ – توضع التفاحة وسط مربع العجينة ثم تربط كل زوايتين متعاكستين من العجينة معا في أعلى التفاحة وترطب حافة العجينة ويضغط عليها مع عمل فتحات صغيرة بواسطة سكينة صغيرة حادة.

٥ – تصف في صينية مدهونة وتوضع في فرن معتدل الحرارة (٣٧٥°) ف لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة حتى تنضج.

٦ – بعد الشوي تغمر في شيرة متوسطة السمك وتقدم.

الفاكهة المقلية (١)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ١ كوب طحين، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح، ٢ ملعقة كوب سكر، بيضة، $\frac{2}{3}$ كوب حليب، دهن للقلي، تفاح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والسكر والملح معا.

٢ – يخفق البيض ويضاف الى الحليب ثم يضاف المزيج الى الطحين تدريجيا مع التحريك المستمر حتى تتكون عجينة ثخينة كاللبن الخاثر.

٣ – اذا كانت العجينة خفيفة يضاف قليل من الطحين وان كانت ثخينة يضاف قليل من السائل.

٤ – يقشر التفاح وتزال البذور ويقطع شرائح عرضية ثم تغمر كل قطعة بالعجين وتقلى بالدهن.

٥ – ترش بالسكر الناعم أو العسل وتقدم.

الفاكهة المقلية (٢)

المقادير :

كوب طحين، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ كوب حليب، ملعقة كوب ملح، ٢ ملعقة كوب بيكنك باودر، بيضة، ٢ ملعقة كوب دهن مذاب، موز.

العمل :

١ – تعد العجينة كما في الطريقة السابقة ويضاف الدهن المذاب بعد عمل العجينة.

٢ – يقطع الموز الى انصاف أو قطع كبيرة ويغمر بالعجينة ثم يقلى.

الفاكهة المقلية (٣)

المقادير :

كوب طحين، ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$ كوب حليب، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح، $\frac{1}{2}$ كوب مبروش جوز الهند، $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب مبروش قشر البرتقال، بيضة واحدة.

العمل :

١ – تعد العجينة كالسابق ويضاف اليها مبروش جوز الهند والبرتقال وعصيره.

٢ – تقطر بالملعقة في دهن غزير حتى تحمر ثم ترفع منه وترش بالسكر الناعم.

پان كيك

المقادير :

٢ بيض، كوب طحين، كوب حليب، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح في كاسة وتعمل حفرة في الوسط.

٢ – يخفق البيض بالملعقة قليلا ويضاف اليه نصف كمية الحليب ثم يضاف الى الطحين في الحفرة ويخلط جيدا بالملعقة وتترك العجينة مدة نصف ساعة تقريبا.

٣ – يضاف الحليب اليها بالتدريج مع الخلط المستمر مدة خمس دقائق.

٤ – تصب ملعقة من الخليط في مقلاة حارة مدهونة او مقلاة تيفال او لوحة معدنية مدهونة على النار.

٥ – يحمر السطح ثم تقلب ليحمر السطح الآخر.

٦ – تقلب على ورقة مرشوشة بالسكر ويرش عليها السكر الناعم أو تقدم مع المربى أو الشيرة أو العسل.

بان كيك راقي

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ١ كوب طحين، ٢ بيضة، كوب لبن، ملعقة كوب بيكربونات الصودا، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح، ملعقة أكل سكر، ملعقة دهن ذائب أو زبد.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكربونات والملح معا ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يخفق البيض بالملعقة ويضاف اليه اللبن والدهن ويخلط جيدا.

٣ – يضاف مزيج البيض الى الطحين مع الخلط المستمر حتى تتكون عجينة لزجة متماسكة.

٤ – تصب ملعقة منها في مقلاة حارة مدهونة او مقلاة تيفال او لوحة معدنية مدهونة على النار فتنتفخ ويصبح لونها أحمر وتقلب على الوجه الاخر حتى تحمر.

٥ – ترفع من النار وترش بالسكر الناعم او العسل أو المربى او تلف وتقدم.

الحلويات الشرقية

يتوقف نجاح عمل الحلويات والحلوى على درجة الحرارة وتركيز المحلول السكري فهما يقرران نوعية الحلوى الناعمة منها والصلبة أو اللزجة ويستعمل ترموميتر خاص لقياس درجة حرارة المحلول وعند عدم توفره يمكن استعمال الماء البارد لاختباره ويتم ذلك برفع كمية قليلة منه وهو يغلى على النار بملعقة ويصب في قدح ماء بارد فتشكل كرة وتشير صلابتها الى نوعية الدرجة كما يتبين في الجدول الآتي: –

درجة الحرارة	نوعية الكرة
٢٣٠ – ٢٣٢ف	كتلة ناعمة يمكن ان تشكل كرة
٢٣٤ – ٢٤٠ف	كتلة ناعمة سهلة التشكل
٢٤٢ – ٢٤٨ف	كتلة صلبة يمكن تشكيلها كرة باليد
٢٥٠ – ٢٥٦ف	كتلة صلبة جدا تتكون كرة صلبة بسهولة
٢٦٠ – ٢٧٠ف	كتلة قوية وتحدث صوتا عند نزولها
٢٧٥ – ٣٠٠ف	كتلة هشة سهلة الانكسار
٣١٠ف	كتلة هشة جدا.

الدبس

العمل :

١ – يسلق التمر في كميات كافية من الماء بعد غسله اذا كان (خلالا) ويترك يغلى حتى ينضج لمدة نصف ساعة.

٢ – يوضع التمر ليصفى في قطعة من الخوص ويلف عليه جيدا ثم يثقل بثقل ذو وزن كبير ويترك على اناء نظيف حتى تنزل آخر قطرة من عصيره.

٣ – يوضع العصير في أواني مسطحة ويترك تحت أشعة الشمس حتى يثخن قوامه أو يغلى العصير على النار حتى يثخن.

٤ – يبرد ثم يعبأ في القناني أو البرطمانات الفخارية.

٥ – يستعمل التمر الناضج المهروس جدا بدون سلق وذلك بعصره جيدا لاستخلاص الدبس.

حلاوة التمر

المقادير :

٢ كوب تمر، $\frac{1}{4}$ كوب دهن، ٢ ملعقة أكل طحين، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب هيل، أو ملعقة كوب حبة حلوة.

العمل :

١ – يقلب الطحين في الدهن الحار حتى يحمر ثم يضاف اليه التمر ويقلب به قليلا.

٢ – يرفع القدر من النار وتقلب محتوياته جيدا ثم يضاف اليه الهيل أو حبة الحلوة ويخلط جيدا.

٣ – تصب في صحن وتقدم حارة.

للتنويع :

يضاف $\frac{1}{2}$ كوب جوز مفروم عند اضافة الهيل ويمزج جيدا ويرش بعضه على الحلاوة عند التقديم.

حلاوة الطحين

المقادير :

١$\frac{1}{2}$ كوب طحين أبيض أو أسمر، ١$\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٢–٣ كوب ماء، $\frac{1}{2}$ كوب دهن، لوز مقشر، هيل أو ماء ورد.

العمل :

١ – يذاب السكر في الماء أو يغلى على النار مدة خمس دقائق مع اضافة الهيل اليه.

٢ – يسخن الدهن جيدا في قدر على النار ثم يقلى به اللوز ويرفع منه ويضاف الطحين الى الدهن المتبقى ويقلب معه حتى يحمر.

٣ – يرفع القدر من النار ويضاف اليه ماء السكر ونصف اللوز المقلى ويحرك بخفة حتى يمتزج جيدا.

٤ – يعاد وضعه على النار الهادئة مع التقليب حتى تتكون عجينة ثخينة لا تلتصق بجدران القدر أما اذا كانت خفيفة فتطبخ أكثر حتى تثخن واذا كانت ثخينة يمكن اضافة قليل من الماء المغلى اليها.

٥ – تصب في صحن وتجمل باللوز المتبقى.

للتنويع :

١ – يمكن استبدال نصف كمية الماء بالحليب.

٢ – يمكن اضافة ٢ ملعقة اكل كاكاو الى الطحين بعد القلي.

حلاوة الرز

المقادير :

٢ كوب طحين رز ناعم، $\frac{2}{3}$ كوب دهن، $\frac{1}{2}$ ٢ كوب سكر، ٤–٥ كوب ماء، هيل أو ماء ورد. $\frac{1}{4}$ كوب لوز مقشر.

العمل :

١ – يسخن الدهن ويقلى اللوز ثم يرفع منه.

٢ – يضاف طحين الرز الى الدهن المتبقى ويقلب معه حتى يحمر ثم يرفع القدر من النار.

٣ – يذاب ا لسكر في الماء تماما ثم يضاف الى الطحين مع التحريك المستمر حتى يتجانس المزيج.

٤ – يعاد وضع القدر على الذار مع استمرار التحريك حتى تنضج ويثخن المزيج فيضاف الهيل أو ماء الورد ونصف اللوز المقلى ويخلط جيدا.

٥ – تصب في صحن وهي حارة ويساوى سطحها بظهر الملعقة وتجمل باللوز المتبقى.

حلاوة السميت (الساموليna)

وتعمل بنفس مقادير وعمل حلاوة الرز ويستعمل السميت بدلاً من الرز.

حلاوة النشا

المقادير :

٤ ملعقة أكل نشا، ١٠ ملاعق أكل سكر، ٢$\frac{1}{2}$ ملعقة أكل دهن، ١$\frac{3}{4}$ كوب ماء، مسحوق هيل أو ماء ورد، $\frac{1}{4}$ كوب لوز مقشر، حبتان من المستكي.

العمل :

١ - يمزج النشا والسكر ويضاف اليه الماء البارد ويحرك بالملعقة حتى يذوب السكر تماما.

٢ - يسخن الدهن في قدر ويقلى به اللوز ثم يرفع منه ويضاف الى الدهن المتبقى مزيج النشا والسكر مع التحريك بخفة.

٣ - يعاد وضعه على النار ويستمر بالتحريك حتى يثخن المزيج وينضج النشا.

٤ - يضاف الهيل أو ماء الورد أو المستكي المدقوق الناعم واللوز ويقلب على نار هادئة مدة خمس دقائق.

٥ - يصب في صحن ويقدم حارا أو باردا.

للتنويع :

يمكن عمل حلاوة النشا كطريقة حلاوة الطحين بعد قلي النشا قليلا.

حلاوة الشعرية

المقادير :

١٥٠ غم شعرية، ١$\frac{1}{2}$ كوب سكر، ٥ ملعقة أكل دهن، ١$\frac{1}{2}$ كوب ماء، $\frac{1}{2}$ كوب جوز مفروم، قليل من مسحوق الهيل أو ماء الورد.

العمل :

١ - يسخن الدهن ثم تقلى الشعرية فيه حتى تحمر.

٢ - يضاف اليها الماء وتقلب فيه حتى تلين.

٣ - يضاف السكر مع استمرار التقليب وتهدأ النار حتى تمتص الماء.

٤ - يضاف الهيل أو ماء الورد والجوز وتقلب قليلا ثم تصب في صحن ويساوي السطح بظهر الملعقة.

حلاوة الجزر

المقادير :

كيلو جزر أصفر، ٥ ملعقة أكل دهن، ٣ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ كوب جوز، $\frac{1}{2}$ كوب طحين، ملعقة اكل عصير الليمون، قليل من مسحوق الهيل.

العمل :

١ - يبرش الجزر بالمبرشة او يفرم بصانعة الاغذية ناعما مع ازالة القسم الصلب من الوسط.



٢ - يوضع في قدر مع ماء كاف لغمره فقط ويوضع على نار هادئة حتى ينضج.

٣ - يصفى ويعصر جيدا ثم يقلب في الدهن الحار مدة خمس دقائق.

٤ - يضاف اليه الطحين ويقلب مع الجزر حتى يحمر الطحين.

٥ - يذاب السكر في ٢ كوب ماء أو ماء سلق الجزر ويوضع على النار مع التحريك حتى يثخن نوعا ما فيضاف اليه عصيرالليمون

٦ - يضاف محلول السكر الى مزيج الجزر مع التحريك المستمر وتهدأ النار حتى يثخن المزيج فيضاف الهيل والجوز ثم تصب في صحن التقديم.

المحلبى بالنشا

المقادير :

٤ كوب حليب، $\frac{3}{4}$ كوب سكر، ٣ ملعقة أكل نشا، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل أو قليل من ماء الورد.

العمل :

١ - يضاف ربع كوب من الحليب البارد الى النشا ويخلط جيدا.

٢ - يخلط السكر والحليب الباقي في قدر ويوضع على النار مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر ويرفع من النار ثم يضاف اليه مزيج الحليب والنشا.

٣ - يعاد وضعه على النار مع التحريك المستمر حتى يثخن فيضاف مسحوق الهيل أو ماء الورد ويخلط جيدا.

٤ - يصب في صحن ويجمل بالجوز او الفستق المفروم ويقدم باردا.

٥ - يذاب السكر في ٢ كوب ماء أو ماء سلق الجزر ويوضع على النار مع التحريك حتى يثخن نوعا ما فيضاف اليه عصيرالليمون

٦ - يضاف محلول السكر الى مزيج الجزر مع التحريك المستمر وتهدأ النار حتى يثخن المزيج فيضاف الهيل والجوز ثم تصب في صحن التقديم.



محلبى بالكاكاو

المقادير :

٤ كوب حليب، $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر، ٣$\frac{١}{٢}$ ملعقة أكل نشأ، ٣ ملعقة أكل كاكاو، $\frac{١}{٢}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل أو قليل من ماء الورد، ٢ ملعقة أكل فستق أخضر مدقوق.

العمل :

١ - يخلط السكر والنشأ والكاكاو معا ويضاف اليه الحليب تدريجيا مع التحريك حتى يختلط تماما.

٢ - يوضع المزيج على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يثخن فيضاف اليه الهيل.

٣ - يرفع من النار ويصب في الصحن ويجمل بالفستق.

محلبى بطحين الرز

المقادير :

٤ كوب حليب، ٤$\frac{١}{٢}$ ملعقة أكل طحين رز، $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر، $\frac{١}{٢}$ملعقة كو ب مسحوق الهيل أو قليل من ماء الورد.

العمل :

يعمل كطريقة عمل المحلبي بالنشأ.

طاووق كوكسى

المقادير :

٥ كوب حليب، ٣ ملعقة أكل طحين رز، صدر دجاج مسلوق، $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر.

العمل :

١ - يخلط السكر والحليب في قدر ويوضع على النار مع التحريك حتى يذوب السكر ويرفع من النار.

٢ - يوضع صدر الدجاج المسلوق في الماء البارد لمدة ثمان ساعات ثم يخرج من الماء وينشف ثم يدعك باليد على لوحة خشبية بحيث يتحول الى شرائح رقيقة جدا.

٣ - يضاف الى الحليب ويعاد على النار ويحرك لمدة عشر دقائق أو أكثر حتى يختلط بالحليب جيدا.

٤ - يخلط طحين الرز مع قليل من الماء ثم يضاف الى المزيج ويستمر بالتحريك لفترة طويلة حتى يثخن ثم يرفع من النارويصب في صحن ويرش عليه الدارسين.

زردة وحليب (الزردة)

المقادير :

٢ كوب دبس، $\frac{١}{٢}$ كوب رز، ٣ كوب ماء، $\frac{١}{٢}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل أو قليل من ماء الورد، $\frac{١}{٤}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ - ينقى الرز ويغسل ثم ينقع.

٢ – يغلى الماء في قدر مع الدبس ثم يضاف اليه الرز ويترك يغلى مع التحريك بين حين وآخر حتى ينضج الرز.

٣ – يصب في الصحن ويقدم مع الرز بالحليب.

للتنويع :

يضاف قليل من الزعفران الى الماء المغلي أو صبغة اللوزينة قبل اضافة الرز ويستغنى عن الدبس.

الرز بالحليب

المقادير :

٢ كوب حليب، $\frac{1}{2}$ كوب رز، ٣ كوب ماء، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل أو قليل من ماء الورد، $\frac{1}{4}$ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل ثم ينقع.

٢ – يغلى الماء في قدر ثم يضاف اليه الرز ويترك يغلى مع التحريك بين حين وآخر حتى ينضج الرز.

٣ – يضاف الحليب وتقلل الحرارة ويترك على النار مع التحريك بين حين وآخر حتى يثخن نوعا ما فيضاف اليه الهيل أو ماء الورد.

٤ – يصب في الصحن ويقدم مع الزردة.

محلبي الرز (سوتلاج)

تستعمل مقادير وطريقة عمل الرز بالحليب السابقة مع اضافة $\frac{1}{4}$ كوب سكر وذلك باذابته في الحليب ثم يضاف الى الرز المطبوخ.



السمسمية

المقادير :

٦ كوب سمسم، ٣ كوب سكر، $\frac{2}{3}$ كوب ماء، $\frac{1}{2}$ ملعقة أكل ماء ورد، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – ينقع السمسم في الماء البارد مدة ١٢ ساعة ثم يصفى جيدا ويوضع في جاون ويدق مع التقليب المستمر حتى تنتزع القشرة.

٢ – يوضع السمسم في قدر كبير ويملأ نصفه بالماء الملح فيطفو الابيض منه على سطح الماء وتبقى القشرة في القعر.

٣ – يرفع السمسم الطافي بواسطة مصفى ويوضع في قدر آخر فيه ماء بدون ملح فتطفو القشور ويركد السمسم فيسكب الماء مع القشر ويستبدل الماء مرات عديدة حتى ينظف تماما.

٤ – يفرش السمسم على شرشف نظيف وينشر في الشمس حتى يجف تماما.

٥ – يوضع السمسم الجاف في مقلاة على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصفر لونه.

٦ – يضاف الماء الى السكر ويوضع في قدر على النار مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر تماما فيترك يغلى مع رفع الزفرة كلما ظهرت حتى يثخن المزيج فيضاف عصير الليمون.

٧ – يرفع محلول السكر من النار ويضاف اليه السمسم وماء الورد ويخلط جيدا.

٨ – يصب وهو حار في صينية مدهونة ويوزع بصورة متساوية فيها ويساوى سطحها بظهر ملعقة بعد غمرها بالدهن المذاب.

٩ – تقطع بالسكين الى قطع صغيرة بشكل أصابع أو مثلثات أو مربعات حسب الرغبة وتترك تبرد تماما ثم ترفع من الصينية.

الفستقية

المقادير :

٥ كوب فستق محمص ومقشر، ٣ كوب سكر، كوب ماء، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، قليل من الهيل، أو ماء الورد.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء وعصير الليمون في قدر على نار هادئة مع التحريك حتى يغلى وترفع الزفرة ويترك يغلى حتى يكون كرة صلبة عند اختباره برفع قليل منه بالملعقة ووضعه في الماء البارد.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه الفستق ويحرك بسرعة ثم يصب وهو حار في صينية مدهونة ويوزع بصورة متساوية فيها.

٣ – يساوى السطح بظهر ملعقة بعد غمرها بالدهن المذاب.

٤ – تقطع بالسكين الى قطع صغيرة بشكل مربعات او مثلثات حسب الرغبة وتترك تبرد ثم ترفع من الصينية.

البندقية

تستعمل مقادير وطريقة عمل الفستقية ويعوض الفستق بالبندق المحمص.

المدقوقة

المقادير :

٣ كوب تمر اشرسي منزوع النوى ، $1\frac{1}{2}$ كوب جوز او سمسم.

العمل :

١ – يدق الجوز جيدا أو السمسم بعد تنظيفه وقليه كما في السمسمية حتى ينضح دهنه بالهاون او بصانعة الاغذية.

٢ – يضاف اليه التمر ويدق معه جيدا حتى يختلط المزيج وينعم كالعجين القوي.

٣ – يوضع في صحن ويقدم.

للتنويع :

يعوض الجوز أو السمسم بـ $\frac{3}{4}$ كوب راشي ويضاف الى التمر ويدق جيدا.

جوزية (جوز الهند المسكر)

المقادير :

٢ كوب سكر ناعم، $\frac{1}{2}$ كوب مبروش جوز الهند، $\frac{1}{2}$ كوب حليب أو ماء.

العمل :

١ – يخلط السكر مع الحليب أو الماء ويوضع على النار الهادئة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويترك يغلى مدة ١٠ دقائق.

٢ – يضاف مبروش جوز الهند ويرفع من النار ويحرك الخليط جيدا حتى يغلظ قوامه.

٣ – يصب الخليط في صينية مبللة بالماء ويساوى السطح تماما ويترك حتى يبرد تماما ويجمد.

٤ – يقطع الى أصابع.

للتنويع :

يصب نصف الخليط السابق في الصينية المبللة وتساوي جيدا ويترك الباقي في القدر على اناء آخر به ماء مغلي حتى لا يجمد ويلون باللون المرغوب ثم يصب فوق الطبقة البيضاء قبل ان تجمد ويساوى السطح تماما ثم يترك ليجمد تماما ثم يقطع.

الحلقوم

المقادير :

كوب سكر، ٢ كوب ماء، $\frac{1}{2}$ كوب نشا، ٢ فص مستكي، $\frac{1}{4}$ كوب لوز محمص أو جوز، ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – يمزج السكر والماء معا في قدر ويوضع على النار حتى يغلي ويذوب السكر تماما ويضاف عصير الليمون ثم يرفع من النار.

٢ – يخلط النشا بقليل من الماء البارد جيدا ويضاف الى مزيج السكر والماء ويخلط بسرعة.

٣ – يعاد وضعه على النار ويحرك بخفة وعندما يجمد تقريبا يضاف المستكي واللوز ويحرك بقوة ويختبر نضجه بأخذ قليل منه باليد فاذا برم دون أن يلتصق باليد دل على نضجه.

٤ – يصب على لوحة مرشوشة بالسكر الناعم ويشكل اشكال مختلفة حسب الرغبة.

٥ – يمكن تلوين الحلقوم بأي لون حسب الرغبة وذلك باضافة قليل من اللون الى الماء والسكر.

النوكه (١)

المقادير :

٦ ملعقة أكل سكر ناعم، ٥ ملعقة أكل عسل، ٢ بياض بيض، $\frac{3}{4}$ كوب لوز مفروم أو فستق، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخلط السكر والعسل وبياض البيض في قدر ويوضع على نار هادئة جدا ويحرك جيدا دون انقطاع الى أن يجمد المزيج ويبيض لونه.

٢ – يترك على النار مع التحريك المستمر حتى ينضج ويختبر نضجه بأخذ قليل منه بالملعقة ويوضع في فنجان به ماء بارد فاذا جمد حالا دل على نضجه.

٣ – يضاف الفستق أو اللوز والفانيلا ويخلط جيدا ثم يرفع من النار ويحرك حتى يبرد قليلا.

٤ – يصب المزيج في صينية مدهونة قليلا بالزبد وتكبس باليد حتى يتساوى السطح.

٥ – يترك يبرد ثم يقطع ويلف بورق السيلوفين.

النوكه (٢)

المقادير :

٢ كوب سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، $\frac{1}{2}$ كوب ماء، ٢ بياض بيض، $\frac{1}{2}$ كوب جوز مفروم أو لوز أو فستق عبيد، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يوضع السكر وعصير الليمون والماء في قدر على نار هادئة جدا ويحرك الى ان يذوب السكر تماما ويترك يغلى حتى يكون كرة صلبة جداً (٢٥٢°ف) عند اختباره بالماء البارد

٢ – يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد فيصب المحلول السكري فوقه بشكل خيط مستمر وهو حار مع الاستمرار في الخفق الى أن تتشكل النوكة وتضاف الفانيلا والجوز.

٣ – عند عدم تشكل النوكه في فحص نضجها تعاد الى القدر وتوضع على حمام مائي على النار تطبخ لمدة ٢٠ – ٣٠

دقيقة مع التحريك المستمر حتى تثخن وتفحص برفع قليل منها بالملعقة وتترك تبرد فتأخذ شكلا لزجا.

٤ – تصب في صينية مدهونة وترص وتترك مدة ٢٤ ساعة ثم تقطع الى مربعات وعندما تجمد تلف بورق السيلوفين.

الساهون

المقادير :

٣ كوب سكر، ١ ½ كوب جوز أو لوز محمص او فستق عبيد.

العمل :

١ – يوضع السكر في قدر على نار ويحرك باستمرار حتى يذوب ويكون سائل لونه بني ويلاحظ خفة العمل كي لا تسبب مرارة طعمه.

٢ – يضاف الجوز او اللوز ويرفع من النار حالا ويصب في صينية مدهونة بشكل طبقة خفيفة ويترك يبرد تماما فيجمد مكونا قطعة واحدة ثم يقطع الى قطع.

٣ – يمكن ترتيب اللوز او الجوز في الصينية المدهونة ثم يصب فوقه السكر المذاب.

للتنويع :

يضاف كوب ماء الى السكر ويحرك على النار حتى يكون لونه بني ويذوب السكر تماما ثم يصب فوقه اللوز أو الجوز.

كرة اذرة الشام

المقادير :

⅔ كوب دبس، ١ ½ كوب سكر، ½ كوب ماء، ملعقة كوب خل، ¼ ملعقة كوب ملح، ٣ ملعقة أكل زبد، ٨ كوب اذرة الشام.

العمل :

١ – يمزج السكر والدبس والماء والملح والخل في قدر من معدن ثقيل على نار هادئة ويحرك حتى يغلى ويترك يطبخ دون تحريك الى أن يشكل كرة صلبة عند اختباره (٢٦٠°ف).

٢ – يرفع من النار ويضاف الزبد ويحرك فقط ليتمزج مع بقية المواد الاخرى.

٣ – توضع الاذرة في كاسة عميقة ويصب المزيج فوقها وتمزج جيدا بالملعقة.

٤ – ترص الاذرة بعضها مع بعض بواسطة اليد بشكل كرات قطرها ٥ سم.

للتنويع :

١ – يمكن تلوين الاذرة بأي لون حسب الرغبة.

٢ – يعوض عن الدبس والخل بـ ⅔ كوب Corn Sirup.

كرات المشمش

المقادير :

½ كوب مشمش جاف (النقوع)، ½ كوب فستق عبيد أو مبروش جوز الهند، ملعقة أكل مبروش قشر البرتقال، سكر ناعم.

العمل :

١ – يفرم النقوع والفستق أو مبروش جوز الهند وقشر البرتقال معا بصانعة الاغذية.

٢ – يرطب المزيج بقليل من عصير البرتقال او الليمون ثم تشكل منه كرات صغيرة وتلوث بالسكر الناعم.

التمر المحشى

العمل :

١ – تشق التمرة جانبيا لاخراج النوى وتوضع محلها قطعة جوز.

٢ – يعمل محلول سكري متوسط الثخن باضافة ٢ ملعقة أكل كاكاو.

٣ – تغمر التمرة المحشية بالجوز بالمحلول السكري وتلوث بمبروش جوز الهند.

٤ – تصف في صحن وتقدم.

الشيرة (قطر)

تستعمل الشيرة لسقي انواع عديدة من الحلويات.

المقادير :

٤ كوب سكر، ١ ½ كوب ماء، ملعقة كوب عصير الليمون، ماء ورد أو هيل.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء في قدر على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر.

٢ – ترفع الزفرة كلما ظهرت ثم يضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى تثخن قليلاً ويصبح ملمسها لزجاً.

٣ – ترفع من النار وتترك تبرد ثم تستعمل.

البقلاوة

المقادير :

٣ كوب طحين، ٣ بيض، ملعقة كوب ملح، كوب دهن، شيرة كافية، نشا، كوب جوز مفروم، ¼ كوب سكر، ملعقة كوب هيل، ملعقة كوب عصير الليمون، ماء.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويعمل حفرة في وسطه.

٢ – يضاف البيض والملح المذاب بقليل من الماء الى الحفرة ويعجن بالماء حتى تصبح عجينة شديدة (يمكن اضافة ربع كوب من الدهن المذاب في هذه المرحلة).

٣ – تعجن جيدا ثم تغطى بقطعة قماش رطبة وتترك مدة نصف ساعة.

٤ – تدعك العجينة باليد مدة نصف ساعة على لوحة خشبية ثم تبرم على شكل اسطوانة طولها ٢٠ سم.



٤ – تقطع بالسكين الى ١٢ قطعة صغيرة متناسبة الحجم وتفتح كل قطعة قليلا بكف اليد وترش القطع بالنشأ وتوضع الواحدة فوق الاخرى وتغطى بقطعة قماش رطبة وتترك مدة ربع ساعة.

٦ – تفتح القطع قليلا على لوحة مرشوشة بالنشأ وبالشوبك الخاص ثم يرش عليها نشأ وتفتح قطعة اخرى وتوضع فوقها وهكذا حتى تنتهي جميع القطع تغطى بالفوطة المبللة وتترك مدة ربع ساعة.

٧ – تفتح القطع بعد ازالة النشأ منها على لوحة مرشوشة بالنشأ بالشوبك الرفيع حتى تصبح بحجم رغيف الخبز ويلف الرغيف على الشوبك ويفتح ثانيا ثم يلف من جهة أخرى وهكذا تكرر العملية مع مساعدة الفتح باليد حتى نحصل على رغيف خفيف جدا متساوي السمك من جميع جهاته.

٨ – يزال النشاء من الرغيف وتوضع أربعة منها في صينية قطرها ٣٠ سم واحدة فوق الاخرى ويقص الزائد منها.

٩ – يخلط الجوز والسكر والهيل ويفرش فوق الطبقات.

١٠ – توضع الارغفة الباقية فوق الحشو ويقص الزائد منها.

١١ – تقطع البقلاوة حسب الرغبة والشكل المطلوب ثم يرش عليها الدهن المذاب.

١٢ – توضع الصينية في فرن هادئ الحرارة (٢٥٠° – ٣٠٠°ف) مدة ساعة ونصف حتى تنضج.

١٣ – تخرج من الفرن وتصب الشيرة فورا عليها وهي حارة.

١٤ – يمكن الاستغناء عن البيض وعجنها فقط بالماء.

للتنويع :

يمكن استعمال العجائن الجاهزة.

البرمة

تستعمل مقادير وطريقة عمل البقلاوة ولكن الرغيف يقطع بعد فتحه الى قطع مستطيلة ويفرش قليل من الحشو على ثلاثة أرباع القطعة وتلف كالسيكارة على الشوبك الرفيع ثم يسحب الشوبك باليد اليمنى مع الضغط على القطعة باليد اليسرى فتتجعد القطع ثم تصف في صينية وتشوى كالبقلاوة ثم تصب فوقها الشيرة.

للتنويع :

يمكن قلي الاصابع في الدهن الغزير ثم تغمر بالشيرة.

زلابية (١)

المقادير :

٢ كوب نشأ، ٢ كوب طحين، ٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، ٣ كوب ماء، ملعقة أكل خميرة عجين، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، دهن للقلي، شيرة.

العمل :

١ – تمزج خميرة العجين مع الماء جيدا وتترك مدة ٢٤ ساعة شتاءاً و١٢ ساعة صيفا ثم تصفى ماء الخميرة.

٢ – يضاف النشأ والطحين والبيكنك باودر الى ماء الخميرة ويمزج الجميع جدا حتى تتكون عجينة اشبه باللبن الخاثر وتترك في محل دافىء لمدة ساعة.

٣ – تقلى في الدهن الغزير الهادئ الحرارة باستعمال قمع أو قوري وتسكب العجينة من فتحته فوق الدهن الحار بشكل مشبك ثم تغلق الفتحة بالابهام ويقلب المشبك في الدهن حتى ينضج.

٤ – ترفع منه ثم تغمر بالشيرة الباردة المتوسطة الثخن وترفع منها وتصف في الصحن.

زلابية (٢)

المقادير :

كوب ماء، ٢ كوب لبن خاثر، ٣ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب عصير الليمون، من ٤–٥ كوب طحين كافي لجعل العجينة رخوة، دهن للقلي، شيرة.

العمل :

١ – يخفق البيض ويضاف اليه اللبن الممزوج مع الماء.

٢ – ينخل الطحين ويضاف الى مزيج البيض بالتدريج حتى تتكون عجينة رخوة كاللبن الخاثر ويضاف عصير الليمون.

٣ – يترك المزيج حتى يتخمر في مكان دافىء ثم يقلى في الدهن الغزير كالطريقة السابقة.

الكنافة الملفوفة

المقادير :

كيلو كنافة ناعمة طازجة، كوب فستق أو لوز أو جوز مفروم، ٢ ملعقة أكل سكر، قليل من الهيل، شيرة، كوب دهن.

العمل :

١ – تؤخذ خصلة الكنافة وتبسط على منضدة ويساوى سمكها.

٢ – يخلط الفستق والسكر والهيل معا لعمل الحشو.

٣ – يوضع مقدار ملعقة أكل من الحشو على طرف الخصلة وتثبت اليد اليسرى على طرف الخصلة الاخرى.

٤ – يبدأ باللف باليد اليمنى مع ملاحظة عدم تحريك اليد اليسرى حتى تلف جميع الخصلة.

٥ – توضع في صينية مدهونة ابتداءاً من الوسط.

٦ – تكرر العملية مع خصلة اخرى حتى ينتهي المقدار.

٧ – يذاب الدهن ويصب على الكنافة وتوضع في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر لونها ثم تصفى من الدهن وتسكب عليها الشيرة.

٨ – يمكن استعمال الفستق المحمص الصحيح كحشو وحده.

الكنافة الملفوفة بالجبن

المقادير :

كنافة ناعمة طازجة، جبن أبيض حلو، شيرة، دهن.

العمل :

١ – يقطع الجبن قطعا صغيرة أو يبرش بمبرشة خشنة.

٢ – تلف خصل الكنافة على كمية من الجبن وتساوى اطرافها وتصبح بشكل بيضوي.

٣ – تقلى في دهن غزير ثم تقدم وهي حارة.

٤ – تسكب الشيرة عليها قبل الاكل مباشرة.

صينية الكنافة (١)

المقادير :

كيلو كنافة طازجة، كوب ماء مغلي، $\frac{3}{4}$ كوب دهن، كوب جوز أو لوز أو فستق، ٢ ملعقة أكل سكر، هيل، شيرة، جوز أو لوز أو فستق للزينة.

العمل :

١ – يخلط كوب الجوز والسكر والهيل معا لعمل الحشو.

٢ – يسخن الدهن ويصب فوق الكنافة وتوضع في الفرن الى ان تحمر أو توضع على نار هادئة مع التقليب حتى تحمر.

٣ – تصفى من الدهن ثم ترش بنصف كوب ماء مغلى ثم ترفع منه بمصفاة للتخلص من الماء.

٤ – تسقى الكنافة بالشيرة الباردة وتترك لتبرد.

٥ – يرش قعر الصينية باللوز أو الجوز أو الفستق وتوضع فوقها طبقة الكنافة وفوقها الحشو ثم باقي الكنافة.

٦ – يستبدل الحشو بالقيمر.

صينية الكنافة (٢)

المقادير :

تستعمل مقادير صينية الكنافة رقم (١) مع استعمال كوب ماء.

العمل :

١ – تفكك الكنافة وتوضع في قدر وترش بملعقتين أكل من الدهن الحار وتقلب على النار حتى تحمر ثم تفكك ثانية وترش بالماء المغلي.

٢ – توضع نصف الكنافة في صينية ثم يوضع الحشو فوقها وتغطى ببقية الكنافة.

٣ – يضغط على الصينية باليد قليلا.

٤ – يسخن باقي الدهن ويصب على الكنافة وتوضع الصينية على نار هادئة مع تحريك الصينية حتى يحمر القعر والجوانب.

٥ – تقلب الصينية باحتراس على الوجه الآخر في صينية اخرى ويعاد وضعها على النار حتى يحمر القعر.

٦ – يمكن وضع الصينية في فرن معتدل الحرارة.

٧ – تشرب بالشيرة وتترك حتى تبرد ثم تقلب في صحن وتجمل بالفستق أو اللوز أو الجوز.

صينية الكنافة بالجبن

تدهن صينية ويوضع نصف الكنافة فيها ثم يوضع مبروش الجبن الحلو الخالي من الملح عليها وتغطى بالباقي من الكنافة ثم توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج الكنافة ويحمر سطحها ويلين الجبن ثم تغمر بالشيرة الخفيفة وتقدم حالا.

الكنافة بالحليب

تصف الكنافة في صينية مدهونة ويرش عليها مقدار من الحليب الدافيء المحلى بالسكر وتوضع في فرن حتى يحمر الوجه وترش بالجوز او الفستق وتقدم حارة.

صينية الرقاق

المقادير :

٧ قطع رغيف رقاق جاف، $\frac{1}{2}$ كوب دهن، ٢ كوب حليب، ٤ بيض، ملعقة اكل سكر ناعم، قليل من الهيل، كوب جوز، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا، شيرة.

العمل :

١ – يخفق البيض قليلا ويضاف اليه الحليب والسكر والفانيلا ويقلب الخليط حتى يذوب السكر.

٢ – تبل قطعة الرقاق بالمزيج وتوضع في صينية مدهونة ثم تبل قطعة اخرى وترفع بسرعة وتوضع في الصينية وترش بقليل من الدهن المذاب وتكرر العملية حتى ينتهي نصف مقدار الرقاق.

٣ – يخلط الجوز المفروم والسكر والهيل ويوزع بالتساوي فوق طبقات الرقاق.

٤ – توضع بقية قطع الرقاق بعد ان تبل بمزيج الحليب في الصينية ثم ترش بالدهن وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها.

٥ – تقطع باحتراس وتضاف اليها الشيرة وتترك حتى تبرد وتقدم.

داطلي لب الصمون

يفرم لب الصمون ناعما جدا ويضاف اليه البيض بحيث يصبح المزيج كعجينة العروق ثم يقلى بالدهن ويغمر بالشيرة ويقدم.

العوامات (١)

المقادير :

٢ كوب طحين، $\frac{1}{2}$ ملعقة اكل خميرة عجين، ٢ بيض، ماء دافيء للعجن، شيرة، دهن للقلي

العمل :

١ – تخفق الخميرة بالملعقة مع اضافة قليل من الماء الدافيء اليها.



٢ – يوضع الطحين في كاسة ويعمل حفرة في وسط الطحين ويصب فيها خليط الخميرة الدافيء.

٣ – يخفق البيض قليلا ويضاف الى الطحين مع الخميرة وقليل من الماء الدافيء.

٤ – يخفق الطحين مع الخميرة وبقية المواد جيدا مع اضافة قليل من الماء الدافيء كلما احتاج الامر حتى تتكون عجينة لينة كاللبن الخاثر ولا يلتصق بجدران الاناء.

٥ – يترك في مكان دافيء حتى يتخمر.

٦ – يؤخذ قليل من العجينة باليد اليسرى ويضغط عليها فتخرج كمية منها من بين الابهام والسبابة وتقطع بملعقة كوب مدهونة بالدهن المذاب او مبللة بالماء بحجم المشمشة وتوضع في الدهن الغزير وتحمر قليلا.

٧ – ترفع من الدهن وتغمر بالشيرة الباردة وتقدم.

العوامات (٢)

المقادير :

كوب طحين، ٢ بيض، ٤ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، حليب او ماء، شيرة.

العمل :

١ – ينخل الطحين مع الملح والبيكنك باودر ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يخفق البيض بالشوكة قليلا ويوضع في الحفرة ويضاف اليه مقدار ربع كوب من الماء او الحليب ويحرك جيدا بالملعقة.

٣ – يضاف اليه الحليب او الماء تدريجيا مع الخلط المستمر حتى تتكون عجينة لينة كاللبن الخاثر.

٤ – تترك في مكان دافيء مدة ساعة لتتخمر ثم تقلى كالطريقة السابقة وتغمر بالشيرة الباردة وتقدم.

العوامات (٣)

المقادير :

٣ كوب لبن خاثر، طحين يكفي لجعل العجينة ثخينة، ملعقة كوب بيكربونات الصودا، دهن للقلي، شيرة.

العمل :

١ – يمزج الطحين باللبن والبيكربونات حتى تصبح عجينة لينة رخوة وتخفق جيداً وتترك لمدة ساعتين.

٢ – يسخن الدهن وتقلى العجينة فيه باستعمال ملعقة أكل ثم ترفع منه وتغمر في الشيرة الباردة وتترك تتشرب فيه ثم ترفع.

داطلي تركي (خانم كوبكي)

المقادير :

٣ كوب طحين، ٤ كوب ماء، ٥ بيض ٢ ملعقة اكل دهن، شيرة، دهن للقلي.

العمل :

١ – ينخل الطحين ويقاس.

٢ – يوضع الدهن على النار ويضاف اليه الماء حتى يغلي.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه الطحين تدريجيا ويحرك بخفة ويعاد الى النار.

٤ – يحرك على النار الهادئة حتى تصبح عجينة قوية لمدة خمس دقائق ثم تترك على النار الهادئة جدا لمدة عشر دقائق.

٥ – ترفع من النار وتحرك حتى تبرد قليلا.

٦ – يضاف اليها البيض الواحد بعد الآخر وتعجن جيدا حتى تصبح عجينة متماسكة مرنة واذا اصبحت لزجة فتدهن اليد بقليل من الدهن.

٧ – تقطع قطعا صغيرة او دوائر او مستديرات حسب الرغبة وتوضع في مقلاة مملوءة بالدهن البارد.

٨ – توضع المقلاة بعد ملئها بالقطع على النار حتى تشقر جميعها ثم ترفع وتغمر في الشيرة البارد.

٩ – ترفع من الشيرة وتوضع في صحن ويمكن ان تجمل بالقشدة وتقدم.

١٠ – عند قلي الوجبة الثانية تترك المقلاة ليبرد الدهن ثم يستعمل.

داطلي اللبن

المقادير :

كوب سكر، كوب لبن خاثر بدون قشدة، ٢ كوب طحين، ٤ بيض، ملعقة كوب بيكربونات الصودا، مبروش قشر برتقال او قليل من الفانيلا، شيرة.

العمل :

١ – يخفق البيض والسكر بالملعقة مدة ربع ساعة.

٢ – يضاف اللبن ويخلط قليلا.

٣ – ينخل الطحين مع البيكربونات ثم يضاف الى المزيج ويخلط جيدا .

٤ – تضاف الفانيلا او مبروش قشر البرتقال ويخلط ثم يصب في قالب مجوف ومدهون ويوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.

٥ – يخرج من الفرن وتسكب عليه الشيرة وهو في القالب ويترك حتى يبرد.

٦ – يقلب في صحن ويرش الوجه بالجوز المفروم.

كعكة الوردة (شباك الحبايب)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب طحين، ٢ ملعقة أكل نشا، ٢ بيضة، $\frac{1}{2}$ كوب حليب، ملعقة كوب بيكنك باودر، شيرة او سكر ناعم، دهن للقلي (قالب مشبك ذو يد طويلة).

العمل :

١ – ينخل الطحين والنشا والبيكنك باودر معا .

٢ – يخفق البيض قليلا في كاسة عميقة بملعقة او شوكة ويضاف اليه الطحين والنشا والحليب تدريجيا وبالتعاقب مع الخلط المستمر بالملعقة لتجنب حدوث الكتل ويصبح لينا وخفيفا .

٣ – يترك المزيج بعد تغطيته مدة عشرين دقيقة.

٤ – يسخن الدهن الغزير في قدر او مقلاة عميقة على نار متوسطة الحرارة ويغمر القالب الخاص بها في الدهن الحار حتى يسخن.

٥ – يرفع من الدهن ويغمر في المزيج بحيث يصل قرب حافة القالب العليا فتشكل طبقة خفيفة من المزيج على القالب.

٦ – يرفع القالب حالا من المزيج ويعاد وضعه في المقلاة فيحمر قليلا وتحرك اليد كي تنزل الوردة من القالب وتترك في الدهن مع التقليب حتى تحمر وترفع منه وتغمر بالشيرة الباردة او ترش بالسكر الناعم.

داطلي البورك

المقادير :

٣ كوب طحين، ٤ صفار بيض، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب ملح، دهن، ماء للعجن، شيرة، $\frac{1}{2}$ كوب من الجوز او اللوز او الفستق المفروم.

العمل :

١ – ينخل الطحين والملح معا وتعمل حفرة في وسطه.

٢ – يخفق البيض بالشوكة قليلا ويوضع في وسط الحفرة مع ٣ ملعقة أكل دهن مذاب وربع كوب ماء ويعجن جيدا ويضاف اليه الماء قليلا حسب الحاجة حتى تتكون عجينة قوية ثم تعجن بالدهن المذاب حتى تتكون عجينة سهلة الفتح.

٣ – تغطى العجينة وتترك لمدة ربع ساعة على الاقل.

٤ – تقطع العجينة الى قطع صغيرة دائرية وتفتح كل قطعة على لوحة مرشوشة قليلا بالنشا بثخن خفيف كالبورك ويمكن استعمال الزيت للفتح.

٥ – تقطع الى مستطيلات بعرض ٤ سم وطول ١٥ سم تقريبا .

٦ – يسخن الدهن في مقلاة وتمسك القطعة باليد اليسرى عموديا فوق المقلاة مع غمر طرف القطعة بمقدار ٣ سم في الدهن الحار وتمسك باليد اليمنى ملعقة اكل يرفع بها دهن حار من المقلاة وتصب فوق طرف العجينة المغروسة في المقلاة حتى تحمر قليلا فتطوى العجينة وتخفض اليد اليسرى مع تكرار العملية حتى تنتهي القطعة وتصبح ملفوفة كالبورك فتقلب في الدهن وتحمر.

٧ – ترفع من الدهن وتغمر بالشيرة الباردة ثم تصف في صحن وترش بالجوز او اللوز او الفستق المفروم.

قطايف بسيطة

المقادير :

كوب طحين، $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ كوب حليب، بيضة، ٣ ملعقة كوب بيكنك باودر، ملعقة أكل سكر.

العمل :

١ – ينخل الطحين والبيكنك باودر والسكر معا ويعمل حفرة في الوسط.

٢ – يخفق البيض ويصب في الحفرة مع قليل من الحليب ويقلب الخليط بالملعقة.

٣ – يضاف الحليب الباقي ويقلب الخليط حتى تصبح خليطا لينا.

٤ – تسخن مقلاة من التيفال على النار ثم تدهن بقليل من الدهن او تستعمل لوحة معدنية.

٥ – يصب مليء ملعقة كبيرة من العجينة على المقلاة او الصاج وتظهر فقاعات على الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر.

٦ – تقدم ساخنة كما هي مع القشدة او المربى او العسل اوالسكر الناعم او الجوز المفروم او تبرم وتلف ويسكب عليها قليل من الشيرة.

قطايف بالعسل

المقادير :

كوب طحين، بيضة، $\frac{٣}{٤}$ كوب حليب، ٢ ملعقة اكل عسل، ٢ ملعقة أكل دهن مذاب، $\frac{١}{٢}$ ملعقة كوب بيكنك باودر، $\frac{١}{٤}$ ملعقة كوب ملح.

العمل

١ – يخلط الطحين والبيكنك باودر والملح وينخل معا.

٢ – يخلط العسل والبيض والحليب والدهن ويضاف الى الطحين ويخلط بالملعقة مدة خمس دقائق حتى تتكون عجينة كالسابق.

٣ – تتم العملية كالسابق وتقدم.



المشروبات

تقسم المشروبات الى قسمين وهي :

١ – المشروبات غير المنبهة كالحليب وعصير الفواكه والخضراوات.

٢ – المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة والكاكاو.

المشروبات المنبهة

وتشمل الشاي والقهوة والكاكاو وهي جميعا تنبه المجموعة العصبية لوجود مادة التانين والكافيين في الشاي والقهوة ومادة التانين قابضة وهي في الشاي اقوى منها في القهوة وكلما استمر نقع اوراق الشاي في الماء مدة اطول زادت نسبتها وتتحول الى حامض التانيك وتؤدي الى المرارة. أما الكاكاو فيحتوى على مواد دهنية وكاربوهيدراتية علاوة على المواد المنبهة وتعود الروائح الخاصة الموجودة في هذه المواد الى بعض الزيوت الطيارة الداخلة في تركيبها.

تأثيرها في الجسم:

١ – تنشط الذهن وتقلل من الخمول.

٢ – تنشط الكلى وتزيد افراز الادرار واحيانا تزيل بعض الآلام.

٣ – تنبه جهاز التنفس وخاصة بعد حالات الاغماء.

الشاي

يتناول معظم سكان المنطقة العربية الشاي بكثرة وهو لا يزرع في بلادنا وانما يستورد من الخارج واهم البلاد المصدرة له هي الصين واليابان وفرموزا والهند وسيلان وجاوة وسومطرة.



نبات الشاي :

وهي نبته دائمة الخضرة ذات ساق طويلة وزهرتها بيضاء ولها اوراق مسننة صغيرة ولا تقطف الاوراق الا بعد السنة الثالثة من عمر الشجرة وتقطف ثلاث مرات سنوياً في فصل الربيع والصيف واوائل الخريف أذ يبدأ وقت نموها الخضرى وللشاي انواع عديدة تختلف عن بعضها البعض في الطعم والرائحة.

اوراق الشاي :

يستعمل في شرب الشاي ماء نقع أوراقه وهي تختلف في الحجم واجودها من حيث النكهة واللون الاوراق الصغيرة الموجودة في البراعم وكلما كبرت الورقة قلت جودتها ولكن الشاي المستعمل عندنا بصورة عامة هو مزيج من انواع عديدة ويوجد الشاي على نوعين الشاي الاخضر وهو الذي تقطف اوراقه وهي خضراء وتجفف بسرعة بعد قطعها بالحرارة وتحتفظ الاوراق بلونها الاخضر. اما النوع الآخر وهو الشاي الاسود وتترك فيه الاوراق لتذبل وتتخمر قبل التجفيف وذلك بلفها بطريقة خاصة وتترك بشكل اكوام مدة ١٢ ساعة في الشمس والهواء فتؤثر عليها الخمائر وتؤكسدها ثم تؤخذ الاوراق وتجفف تماما في الافران وحينئذ يزول اللون الاخضر وتصبح سوداء وبهذه العملية يتأكسد بعض التانين وتظهر الزيوت الطيارة وتقلل من نوبان التانيك في هذا النوع في الشاي.

استعمالاته :

١ - يستعمل كشراب في الفطور ويدفيء شتاء ويمنع العطش صيفا.

٢ - ينبه ولذا يعطى في حالات الاغماء.

٣ - يستعمل كمادات للعين.

٤ - يستعمل كغرغرة في حالة التهاب اللوزتين.

٥ - يستعمل لتخفيف حدة الاسهال.

٦ - يستعمل ورق الشاي بعد استعمال الشاي في تنظيف السجاد.

٧ - يستعمل لصبغ بعض الانسجة القطنية.

تخدير الشاي

المقادير :

تختلف المقادير حسب الذوق ولكنها بصورة عامة ملعقة اكل لكل كوب ماء.

العمل :

١ - يوضع الماء في كتلي على النار حتى يغلى ولكن ليس لفترة طويلة تسبب طرد فقاعات الهواء المذابة في الماء والتي تساعد على تحسين طعم الشاي.

٢ - يوضع الشاي في ابريق الشاي (قورى) ويصب فوقه مقدار $\frac{1}{4}$ كوب من الماء المغلي ويحرك مع الشاي ويسكب بسرعة ويبقى الشاي.

٣ - يصب الماء المغلي فوق الشاي ويحكم غطاء الابريق ويوضع على نار هادئة جدا والافضل وضع قطعة من الحديد او الشبك تحته او وضعه على نار الفحم او على السماور.

٤ - يترك على النار مدة خمس دقائق حتى يتخدر ثم يستعمل.

٥ - يستعمل الشاي بعد مرور هذه المدة وان احتاج حفظه لمدة أطول فيمكن صبه في ابريق آخر بدون الاوراق ويوضع على النار الهادئة ثم يستعمل وهذا يمنع زيادة التانين التي تؤدي الى مرارة طعم الشاي.

٦ - يوضع السكر في الكوب او القدح ويصب فوقه الشاي والماء حسب الطلب.

الشاي المثلج

توجد طريقتان لعمل الشاي المثلج هي :

١ - يعمل الشاي كما في تخدير الشاي ويصب مباشرة في اقداح طويلة فوق مكعبات الثلج او مكعبات من الشاي المثلج في قوالب التجميد في الثلاجة.

٢ - يبرد الشاي بعد عمله في الثلاجة ويقدم مع مكعبات الثلج. اما السكر فيجوز اذابته في الشاي وهو حار حسب الرغبة واحيانا يضاف اليه عصير ليمون بنسبة ملعقة كوب لكل كوب من الشاي.

ولاختلاف اذواق الافراد يمكن ايضاً تجميد ماء الشاي وتقديمه بشكل مكعبات مثلجة مع حلقات الليمون والسكر ويقدم غالبا في اقداح شفافة طويلة ومعها ملاعق طويلة للتحريك.

الشاي بالنعناع

يعد الشاي كالسابق مع اضافة قليل من النعناع الجاف او وريقات من النعناع الاخضر عند التخدير ويختلف المقدار تبعا للذوق.

الشاي المتبل

المقادير :

٢$\frac{1}{2}$ كوب ماء، ٢ عود دارسين، ٦ قرنفل، ٢ ملعقة كوب شاي، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ كوب عصير برتقال، $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون، $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون هندي (كريب فروت).

العمل :

١ - يمزج الماء مع القرنفل والدارسين ويوضع على النار حتى يغلى.

٢ - يوضع الشاي في الابريق ويصب الماء المغلي فوقه ويخدر مدة خمس دقائق.

٣ - يصفى ويضاف اليه السكر ويغطى ويترك ليبرد.

٤ - يضاف عصير الفاكهة ثم يصب المزيج في قالب التجميد ويجمد في الثلاجة ويقدم.

الشاي بالحليب

يعد الشاي كالسابق ويصب قسم منه فوق الحليب حسب الرغبة أو يعمل الشاي باستعمال الحليب بدلا من الماء ثم يصفى ويقدم مع تحليته بالسكر.

ملاحظة:

عند خلط الحليب مع الشاي يتحد البروتين الموجود فيه مع مادة التانين وتكون مركب غير قابل للذوبان ولذلك يقلل من ضرر هذه المادة.

القهوة

وهي عبارة عن بذرة شجرة البن وموطنها الاصلي بلاد اليمن والحبشة وقد زرعت في بعض البلدان الحارة كالهند والبرازيل.

وتحتوي ثمرة البن بداخلها على بذرة أو بذرتان وتحيط بكل بذرة مادة لحمية ويوجد غشاء شفاف حول كل بذرة ويكون لونها أخضر وتنزع البذرة بآلة خاصة وتترك لتجف وعند التصدير تبخر حتى يقتل الجنين فلا تنبت مرة أخرى.

تجهيز القهوة :

يتوقف نوع القهوة على طريقة تحميصها فهي تفقد ١٥ - ٢٥٪ من وزنها ويتحول السكر الى كرامل وتتحول البذرة الى مادة هشة يمكن طحنها وتكتسب نكهة فاذا زاد التحميص او قل عن الحد المعين يفقد البن قيمته ونكهته والقهوة الجيدة في الاسواق هي التي تحمص وتطحن حديثا وتمتص القهوة المطحونة الرائحة بسرعة لذلك يجب ان تحفظ في أماكن بعيدة عن الفلفل والبصل والثوم وغيرها والقهوة المطحونة نوعين الخشنة كالعربية والناعمة كالتركية والفرنسية.

استعمالها :

١ - كمادة منبهة لوجود الكافيين.

٢ - تقدم للضيوف.

٣ - تضاف لبعض الاصناف عند الطبخ لتكسب الصنف طعما او لونا.

القهوة العربية (١)

تمتاز هذه القهوة بمرارة طعمها وخشونة مسحوقها بالنسبة الى الانواع الاخرى.



المقادير :

كوب ماء، ٣ ملعقة أكل قهوة، هيل.

العمل :

١ - يوضع الماء في دلة القهوة العربية وتضاف القهوة وتوضع على النار مع التحريك حتى تغلى مدة خمس دقائق مع اضافة الهيل.

٢ - توضع بعد ذلك على نار هادئة ويفضل نار الفحم حتى يركد مسحوق القهوة في القعر ثم تقدم بفنجانها الخاص بكميات قليلة.

القهوة العربية (٢)

العمل :

يضاف الى مسحوق القهوة الراكدة والمستعملة كمية كبيرة من الماء وتغلى ثم ترفع من النار وتترك لمدة ٢٤ ساعة ثم تصفى وتستعمل لعمل القهوة مجدداً كالطريقة السابقة.

القهوة التركية

ويكون مسحوقها ناعما وتقدم حلوة وتستعمل في دلة القهوة الخاصة وهناك طريقتان لعملها.

العمل (١) :

١ - يستعمل فنجان القهوة لقياس الماء وذلك حسب عدد الافراد ويوضع في الدلة.

٢ - يضاف السكر بنسبة ملعقة كوب لكل فنجان ماء.



٣ – تضاف القهوة بنسبة ملعقة كوب مملوءة جداً لكل فنجان ماء.

٤ – توضع الدلة فوق النار مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر ثم يرتفع ويبدأ بالغليان دون ان تشق القشطة.

٥ – ترفع حالا من على النار وتوزع القشطة عل عدد الفناجين ثم يصب المتبقي منها في الفناجين وتقدم وهي حارة مع الحلوى.

العمل (٢) :

١ – يضاف السكر الى الماء بنسبة ملعقة كوب لكل فنجان ماء.

٢ – توضع الدلة على النار حتى يغلي الماء.

٣ – يضاف مسحوق القهوة بمقدار ملعقة كوب مملوءة لكل فنجان ماء ويترك على النار مع التحريك حتى يغلي دون ان تشق القشطة ثم تصب كالسابق وتقدم.

القهوة الفرنسية (المقطرة)

وتستعمل لها دلة خاصة توجد في الاسواق وتتكون من ثلاثة اقسام القسم الوسط منها بشكل سلة توضع فيها القهوة ثم تربط الاقسام الثلاثة ويحكم سدها فيصب في القسم العلوي منها الماء المغلي وينزل بدوره على مسحوق القهوة فيذيبها ويتقطر خلالها الى الاسفل تاركا المسحوق فقط وتترك القهوة المقطرة مدة ٥–٨ دقائق ثم تستعمل ويعاد تسخينها قليلا قبل استعمالها ويمكن وضع الاسطوانة مباشرة على النار الهادئة اذا كانت من النوع المقاوم للحرارة اما أذا كانت سهلة الكسر فيمكن وضعها في ماء مغلي ثم تقدم مع السكر.

القهوة المركزة

المقادير :

٢ ملعقة أكل مسحوق قهوة، ٣/٤ كوب ماء.

العمل :

١ – تعمل بأحدى الطرق السابقة حسب الرغبة.

ملاحظة :

يمكن تركيز القهوة اكثر بزيادة مقدار مسحوق القهوة ٣–٤ ملعقة اكل لكل كوب ماء ولكن زيادة الغلي لا تزيد التركيز وانما تسبب المرارة.

القهوة المثلجة

المقادير :

١/٢ او ٣/٤ كوب قهوة لكل شخص.

العمل :

١ – تعمل القهوة المركزة حسب الطريقة العامة وتصب فوق مكعبات الثلج وتقدم ويسبب ذوبان الثلج تخفيف القهوة.

٢ – تعمل القهوة وتبرد ثم تقدم مع قطع الثلج.

٣ – تعمل قهوة اعتيادية وتجمد بشكل مكعبات منتظمة في صينية التجميد.

ملاحظة :

تقدم عادة مع السكر والكريم أو الكريم المخفوق المحلى بالسكر.

قهوة مثلجة بالحليب

المقادير :

كوب قهوة مركزة، سكر للتحلية، ١/٢ كوب حليب، ملعقة اكل كريم، ملعقة اكل كريم مخفوق محلى بالسكر.

العمل :

١ – تمزج القهوة والحليب وملعقة الكريم غير المخفوق وتحلى بالسكر وتقلب جيدا ثم تثلج تماما.

٢ – تقدم في كوب زجاجي شفاف وعلى سطحها الكريم المخفوق.

قهوة بالحليب

تعمل القهوة باحدى الطرق السابقة ويغلى الحليب ثم يصب الحليب والقهوة معا بنفس فنجان التقديم في نسب تلائم الطالب وغالبا تكون النسب متساوية ثم يجمل بالكريم المخفوق او يحلى حسب الرغبة.

القهوة المثلجة بالكريم

المقادير :

٢ بياض بيض، ١/٢ – ٣/٤ كوب سكر، ٣ كوب قهوة مركزة، كوب حليب، ١/٢ كوب كريم ١/٨ ملعقة كوب ملح.

العمل :

١ – يخفق بياض البيض في قدر جيدا ثم يضاف اليه الملح والسكر والقهوة والحليب.

٢ – يوضع القدر على حمام مائي دون ان يصل ماء الحمام الى درجة الغليان مع التحريك باستمرار الى ان يثخن المزيج.

٣ – يبرد ويجمد في الثلاجة.

٤ – يخفق الكريم ويقدم فوق مكعبات القهوة المثلجة وتقدم غالبا في كؤوس شفافة طويلة.

الكاكاو

تزرع شجرة الكاكاو في البرازيل والمكسيك والهند وسيلان وتشبه ثمرة الكاكاو الخيار ولونها أصفر وتكون البذور داخلها مرصوصة في مادة لحمية فتفصل البذور عن الثمرة وتترك بشكل أكوام بضعة أيام لتؤثر فيها الخمائر ثم تفرز بعناية وتحمص في اسطوانات دائمة التحرك على نار هادئة وبعدها تزال القشرة الرفيعة الملتصقة بالحبوب ثم تطحن.

وهي تحتوي على مادة دهنية تسمى زبدة الكاكاو ولها استعمالات طبية كثيرة لانها ترطب الجلد وتمنع التشقق كذلك تحتوي على التيابروين وهي تشبه الكافين في تنبيهها للاعصاب.

الشوكولاته :

وهي كاكاو مطحونة دون ان ينزع منها زبد الكاكاو ويخلط قسم منها بالسكر والنشا وتسمى بالشوكولاته الحلوة وقسم آخر لايضاف اليها السكر وتسمى بالشوكولاته المرة.

الكاكاو (١)

المقادير :

٣ ملعقة أكل كاكاو، ٢-٤ ملعقة أكل سكر، ١/٤ كوب ماء، ٢ ١/٢ كوب حليب.

العمل :

١ - يمزج الكاكاو والسكر ثم يضاف اليه الماء في قدر صغير ويوضع على نار هادئة مع التحريك الى ان يذوب السكر ويغلى لمدة ثلاث دقائق.

٢ - يضاف الحليب اليه ويغلى معه ويحرك باستمرار.

٣ - يصب في الفنجان ويقدم.

ملاحظة :

يستعمل الحليب المكثف بمقدار ١ ١/٢ كوب حليب و ١/٢ كوب ماء وتعد كالسابق.

الكاكاو (٢)

المقادير :

٣ ملعقة كوب كاكاو، سكر للتحلية، ١ ١/٤ كوب حليب.

العمل :

١ - يمزج الكاكاو بقليل من الحليب البارد.

٢ - يغلى الحليب الباقي ثم يضاف اليه الكاكاو والسكر ويحرك حتى يغلى معه فيقدم.

الكاكاو المثلج

يعد بنفس مقادير وطريقة عمل الكاكاو السابقة ثم يثلج ويقدم مع الكريم المخفوق.

مشروب الشوكولاته البارد

المقادير :

٢ ١/٢ اونس شوكولاته غير حلوة، ٣/٤ كوب سكر، ١/٢ كوب ماء مغلي.

العمل :

١ - تذاب الشوكولاته في قدر على حمام مائي ثم يضاف السكر والماء المغلي مع التحريك المستمر الى ان يمتزج جيدا.

٢ - يوضع القدر بعد ذلك على نار هادئة جدا ويترك يغلى مدة خمس دقائق دون تحريك.

٣ - يبرد ويصب في أناء ويغطى ويترك لحين الاستعمال.

مشروب الكاكاو

تستعمل مقادير وطريقة عمل مشروب الشوكلاته ويعوض عن الشوكولاته بـ ١/٢ كوب كاكاو.

مشروب الشوكولاته الحارة

المقادير :

١ ١/٤ اونس شوكولاته، ٢ ملعقة اكل سكر، ١/٤ كوب ماء مغلي، ٢ كوب حليب.

العمل :

١ - تذاب الشوكولاته في قدر على حمام مائي مع اضافة السكر والماء والتحريك المستمر الى ان تمتزج جيدا.

٢ - يوضع القدر بعد ذلك على نار هادئة جداً ويغلى لمدة ثلاثة دقائق مع اضافة الحليب تدريجياً ويترك يغلى مع الخفق المستمر الى أن يكون رغوة.

٣ - يقدم مع الكريم المخفوق.

شوكولاته بالحليب

يغلى الحليب ثم يضاف اليه مشروب الشوكولاته البارد بنسبة ٢ ملعقة اكل منه لكل كوب حليب ويحرك جيدا الى ان يمتزج ثم يقدم.

الشوكولاته الاقتصادية

المقادير :

٢ اونس شوكولاته غير حلوة، ١/٢ كوب سكر، ٢ ملعقة اكل طحين، ٢ كوب ماء مغلي، ٤ كوب حليب.

العمل :

١ - تذاب الشوكلاته في قدر على حمام مائي ويضاف اليها السكر والطحين والماء المغلي مع التحريك المستمر حتى يمتزج الخليط جيدا.

٢ - يوضع القدر بعد ذلك على نار هادئة ويغلى لمدة من ٥-١٠ دقائق الى ان يثخن قليلا.

٣ - يضاف الحليب تدريجيا اليه ويترك على النار على أن يغلى ويخفق حتى يكون رغوة.

الشوكولاته الغنية

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب مشروب الشوكولاته البارد، $\frac{1}{4}$ كوب كريم، ٢ كوب حليب مغلي.

العمل :

١ – يخفق الكريم ويمزج مع الشوكولاته.

٢ – توضع ٢ ملعقة اكل من المزيج في كوب التقديم ويملأ الكوب بالحليب الحار.

المشروبات غير المنبهة

وتشمل الحليب وعصير الفاكهة والخضراوات وهي مواد ضرورية لانها تحتوي على قيمة غذائية عالية وتنشط الكلى على العمل اذ انها تزيد افراز الادرار.

مشروبات الحليب

يحتاج الافراد الى كميات كبيرة منه في مختلف الاعمار والاوضاع وقد يصاب البعض بالملل عند تناوله كما هو ويمكن التغلب على هذا الملل بتنويعه باضافة الفواكه وعصيرها اليه ويثلج احيانا او يخفق مع الفاكهة ويجمل بالكريم ويرش بالجوز المفروم لزيادة الشهية والرغبة.

١ – حليب بالموز – تضاف موزة واحدة مهروسة لكل ٢ كوب حليب ويخفق ثم يقدم.

٢ – حليب بالبرتقال – يضاف ٢ كوب عصير برتقال لكل ٢ كوب حليب مع سكر للتحلية واضافة رائحة للنكهة ويخفق.

٣ – حليب بالعنجاص – يضاف كوب مهروس العنجاص لكل ٢ كوب حليب ويخفق.

٤ – حليب بالاناناس – يضاف كوب عصير الاناناس لكل كوب حليب وسكر ويخفق ثم يقدم.

٥ – حليب بالشوكولاته – يضاف ٢ ملعقة أكل من مشروب الشوكولاته البارد لكل كوب حليب وتمزج جيدا ثم تجمل بالكريم المخفوق وتقدم.

٦ – حليب بالشوكولاته والكريم – يضاف ملعقة كوب من دوندرمة الكريم بالفانيلا الى مزيج الحليب بالشوكولاته وتمزج جيداً.

حليب بالبيض

المقادير :

٢ كوب حليب، ٢ بيضة، ٢ ملعقة اكل سكر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يخفق صفار البيض جيدا مع اضافة السكر والحليب اليه حتى يذوب السكر تماما ويثخن المزيج فتضاف الفانيلا.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد.

٣ – يضاف البياض الى المزيج ويمزج جيدا ثم يصب في الاقداح ويقدم.

للتنويع :

تضاف ٣ ملعقة اكل من عصير البرتقال او العنب اوالشليك الى المزيج قبل تقديمه.

مشروبات الفواكه والكاربون

تباع في الاسواق اصناف متنوعة جاهزة من عصير الفاكهة والمشروبات الكاربونية او بشكل مساحيق تذاب بالماء ثم تستعمل. ويمكن عمل مشروبات الفواكه والخضراوات في المنزل وتحفظ كما بينا سابقا ثم تخفف بالماء وتستعمل حسب الرغبة.

وهناك مشروبات يمكن عملها في المنزل بصورة سريعة من الفاكهة الطازجة بعد عصرها وتحليتها ثم تستعمل حالا ويحلى العصير باستعمال السكر الناعم جدا ويفضل عمل محلول سكري خفيف وذلك بمزج كوب ماء مع السكر في قدر ويوضع على نار هادئة مع التحريك المستمر فوق النار حتى يذوب السكر ويغلى مدة خمس دقائق فيبرد ويوضع في الثلاجة لحين الاستعمال.

تقدم المشروبات بأقداح زجاجية شفافة عدا الحارة منها فتوضع في دورق ثم تصب في أكواب ذات أيدي ويقدم مع الباردة منها مكعبات الثلج لتبريد وتجميل المشروب ويمكن عمل مكعبات ثلجية مشهية وذلك كما يلي:

١ – يضاف قليل من اللون الاخضر الى الماء قبل تجميده بحيث يناسب المشروب.

٢ – تضاف مشروبات الفواكه المتبقية عند عمله.

٣ – تضاف قطع من الفاكهة او لب الفاكهة المراد تقديمها معها.

مشروب الليمون الحامض

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ كوب ماء، مبروش قشر ليمونة واحدة او مفروم ناعم، كوب عصير الليمون الحامض.

العمل :

١ – يمزج السكر والماء وقشر الليمون في قدر ويحرك على النار الهادئة حتى يذوب السكر ويغلى.

٢ – يضاف عصير الليمون و٢ كوب ماء ثم يمزج مع المزيج السابق ثم يصب فوق قطع الثلج ويقدم.

مشروب الليمون الاقتصادي

يستعمل قشر الليمون فقط وذلك بغليه مع الماء ويستعمل الماء مع السكر لعمل المشروب ويضاف اليه احيانا قليل من العصير للطعم.

مشروب عصير البرتقال

يستعمل مقادير وطريقة عمل مشروب الليمون ويعوض عن عصير الليمون ٢ كوب عصير البرتقال مع $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون.

مشروب الكريب فروت البارد

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ كوب عصير كريب فروت، كوب ماء، $\frac{1}{2}$ كوب عصير برتقال، $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون.

العمل :

١ – يعمل محلول سكري من السكر والماء ويبرد.

٢ – يضاف عصير الفاكهة ويمزج جيدا ثم يصب فوق قطع الثلج في الاقداح ويقدم.

الليمون بالصودا

المقادير :

كوب سكر، ماء، كوب عصير الليمون، ٤ كوب ماء صودا.

العمل :

١ – يعمل المحلول السكري من السكر والماء مع اضافة قطرات من اللون الاخضر.

٢ – يبرد ثم يضاف اليه عصير الليمون والصودا ثم يصب المزيج فوق مكعبات الثلج ويجمل بحلقات او مكعبات من البرتقال او الليمون.

مشروب الاناناس

المقادير :

كوب محلول سكري، كوب عصير اناناس.

العمل :

يمزج العصير مع المحلول السكري ويقدم في أقداح مع مكعبات الثلج.

مشروب التوت الاحمر

المقادير :

كوب محلول سكري، ٢ كوب عصير التوت، $\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون، ٢ كوب ماء.

العمل :

١ – يمزج عصير التوت مع عصير الليمون والمحلول السكري جيدا.

٢ – يخفق المزيج مع الماء ويقدم في اقداح مع مكعبات الثلج.

مشروب الشليك

تستعمل مقادير وطريقة عمل مشروب التوت الاحمر.

شاي نومي بصرة

١ – يكسر نومي البصرة وتزال البذور منه ثم يوضوع في قورى ويضاف اليه الماء المغلي ويترك على النار الهادئة حتى يغلى لمدة خمس دقائق.

٢ – يصب في الكوب او الاستكان ويخفف بالماء المغلي ويحلى بالسكر.

المثلجات (الدوندرمة – البوظة)

تعد المثلجات من الاصناف اللذيذة والمنعشة وخاصة في مواسم الصيف وتقدم في الدعوات الرسمية والخصوصية كصنف قائم بذاته او تقدم مع الفاكهة المعلبة او الطازجة او مع البسكت او الشوكولاته. وتحشى بها الكيكات الصغيرة والاسفنجية او تقدم مع الصلصات الحلوة وترش بالمكسرات، ويفضل تقديمها في كؤوس زجاجية شفافة.

وتصنع المثلجات من الفواكة الطازجة المتوفرة في موسمها والفواكة المتبقية في البيت. والمثلجات على انواع عديدة منها المائية واساس تكوينها الماء او عصير الفاكهة او الحليب مع السكر والروائح المتنوعة وتستعمل معها احياناً فاكهة مهروسة او مفرومة او يضاف اليها بياض البيض او الجيلاتين او السحلبية.

ومنها ايضاً المثلجات المصنوعة بالكريم واساس تكوينها الكريمة ولا تطبخ او المصنوعة من الكاستر وهي عادة تطبخ.

وتجمد المثلجات في البيت عادة اما بوضع المزيج في آلة التجليد اليدوية او بوضعها في قوالب خاصة في المجمدة وفي هذه الحالة يتوجب تحريك المزيج بالملعقة عدة مرات خلال فترة انجمادها حتى تحافظ على نعومة قوامها ولا تتجلد.

دوندرمة الليمون

المقادير :

$\frac{2}{3}$ كوب عصير ليمون، ٤ كوب ماء، ١$\frac{1}{2}$ كوب سكر، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون.

العمل :

١ – يوضع الماء والسكر ومبروش قشر الليمون في قدر على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير الليمون ويخلط جيدا.

٣ – يصفى الخليط ويجمد بآلة التثليج او في المجمدة.

دوندرمة البرتقال بالليمون

المقادير :

١$\frac{1}{2}$ كوب عصير البرتقال، ٢ كوب ماء، $\frac{1}{4}$ كوب عصير الليمون، ١$\frac{1}{2}$ كوب سكر، ملعقة اكل مبروش قشر البرتقال.

العمل :

تستعمل طريقة عمل دوندرمة الليمون.

دوندرمة شربت البرتقال الجاهز

المقادير :

٣ ١/٢ كوب ماء، ٣/٤ كوب شربت برتقال، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، سكر للتحلية.

العمل :

تخلط جميع المواد وتصفى ثم تجمد.

دوندرمة البرتقال

المقادير :

٢ كوب عصير البرتقال، ٢ كوب ماء، ملعقة اكل عصير الليمون، ملعقة أكل مبروش قشر البرتقال، سكر للتحلية.

العمل :

١ – يوضع الماء والسكر ومبروش قشر البرتقال في قدر على النار، ويترك يغلى مدة خمس دقائق.

٢ – يضاف اليه عصير البرتقال والليمون ويخلط ثم يصفى ويجمد.

دوندرمة الفواكه الثلاثة

المقادير :

٢/٣ كوب عصير برتقال، كوب مهروس الموز، ١/٣ كوب عصير الليمون، ٢ كوب ماء، ٢ كوب سكر ملعقة كوب مبروش قشر الليمون.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء وقشر الليمون في قدر على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ليضاف اليه عصير الفاكهة والموز المهروس ثم يجمد.

دوندرمة التوت الاحمر

المقادير :

٢ كوب ماء، ١ ١/٢ كوب عصير التوت، ١ ١/٢ كوب سكر، ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – يوضع الماء والسكر في قدر على النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير التوت والحامض ويخلط ثم يجمد.

دوندرمة الشليك (الجلك)

تستعمل مقادير وطريقة عمل دوندرمة التوت.

دوندرمة البطيخ

المقادير :

٢ ١/٢ كوب بطيخ مهروس جيدا، ١ ١/٢ كوب سكر، كوب ماء، ١/٤ كوب عصير ليمون، ملعقة اكل مبروش قشر الليمون.

العمل :

١ – يوضع الماء والسكر ومبروش قشر الليمون في قدر على النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه لب البطيخ وعصير الليمون ويخلط جيدا ثم يصفى ويجمد.

دوندرمة المشمش

المقادير :

٢ كوب مشمش مهروس، ١/٢ كوب سكر، كوب ماء، ١/٤ كوب عصير الليمون.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء في قدر على النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه المشمش وعصير الليمون ثم يجمد.

دوندرمة قمر الدين

المقادير :

٢ كوب عصير قمر الدين، ٢ ١/٢ كوب ماء، ١ ١/٢ كوب سكر، ملعقة اكل عصير ليمون، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء ومبروش قشر الليمون في قدر على النار حتى يغلي مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير قمر الدين ثم يجمد.

دوندرمة العنب

المقادير :

١ ١/٤ كوب عصير العنب، ٢ كوب ماء، ١ ١/٢ كوب سكر، ١/٤ كوب عصير الليمون، ملعقة اكل مبروش قشر الليمون.

العمل :

١ – يوضع الماء والسكر ومبروش قشر الليمون في قدر على النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير العنب والليمون ثم يجمد.

دوندرمة الاناناس

المقادير :

١ ١/٢ كوب سكر، ١/٤ كوب عصير ولب الاناناس، ١ ١/٢ كوب ماء.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء في قدر على النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير الاناناس ولبه وعصير الليمون ثم يجمد.

ملاحظة :

١ – يضاف بياض بيضة مخفوقة جيدا الى جميع الوصفات السابقة وذلك عند بدء الانجماد في حالة استعمال آلة التثليج وبعد ان يجمد اثناء خفقه في حالة استعمال المجمدة.

٢ – يستعمل الحليب عوضا عن عصير الفواكه المستعملة في الوصفات السابقة الذكر ويجب ان يذاب السكر في الحليب على النار ثم يستعمل.

دوندرمة الحليب بالسحلبية (١)

المقادير :

٤ كوب حليب، كوب سكر، ملعقة أكل سحلبية، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يضاف ربع كوب ماء الى السلحبية حتى يمتزج جيدا.

٢ – يغلى الحليب مع السكر ويرفع من النار.

٣ – يضاف ربع كوب من الحليب الحار الى مزيج السلحبية ويحرك ثم يضاف الى الحليب ويحرك جيدا.

٤ – يعاد وضعه على النار ليغلى قليلا فيغلظ قوامه ويجمد.

٥ – يمكن تلوينها بألوان مختلفة حسب الرغبة.

٦ – يمكن اضافة اللوز او الفستق المفروم عند بدء انجماده وتكمل عملية التجميد.

دوندرمة الحليب بالسحلبية (٢)

المقادير :

٤ كوب حليب، ١/٢ ملعقة اكل نشا، ١/٢ ملعقة اكل سحلبية، ١/٢ ملعقة كوب فانيلا، كوب سكر.

العمل :

١ – يوضع الحليب والسكر في قدر ويترك على النار حتى يذوب السكر.

٢ – يذاب النشا في ربع كوب ماء بارد ويضاف لنصف كمية الحليب ويطبخ على النار.

٣ – يضاف ربع كوب ماء بارد الى السحلبية ويحرك جيدا ثم يضاف الى نصف كمية الحليب المتبقى ويطبخ على النار حتى يغلى.

٤ – يخلط المزيجان معا جيدا ثم يبرد ويجمد.

٥ – يمكن تجميلها بالفستق والالوان كالطريقة السابقة.

دوندرمة الكرامل

تستعمل مقادير وطريقة عمل اي ثلج يدخل الحليب في تركيبه ولكن تذاب ١/٢ كمية السكر في قدر على النار حتى يصبح لونه بنى (كرامل) فيضاف الى الحليب الحار والسكر المتبقى وتتم العملية.

الدوندرمات بالكريمة

وتختلف اصنافها بحسب الخليط المستعمل وتتكون بصورة عامة من مواد اساسية كالبيض او النشا او الجيلاتين او الطحين التي تمنع تكون البلورات المائية المتجمدة.

دوندرمة كريمة الفانيلا

المقادير :

٤ كوب كريم، ٣/٤ كوب سكر، ٢ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

يخلط السكر والكريم والفانيلا ويخفق بالشوكة حتى يذوب السكر ثم يجمد.

للتنويع :

١ – يمكن استعمال ٢ كوب حليب مع ٢ كوب كريم عوضا عن ٤ كوب كريم.

٢ – يمكن استعمال ٢ ١/٢ كوب حليب مكثف مع ٢ ١/٢ كوب حليب سائل عوضا عن الكريم.



دوندرمة الكريمة بالبيض

المقادير :

٤ كوب كريم، كوب سكر، ٥ بيض، ٢ ملعقة كوب فانيلا، ٢ ملعقة أكل فستق مبروش او $\frac{1}{2}$ كوب شليك.

العمل :

١ – يخفق صفار البيض جيدا مع اضافة السكر اليه حتى يصبح المزيج ناعما .

٢ – تضاف الكريمة للخليط ويوضع الخليط في قدر على حمام مائي مدة ربع ساعة مع التحريك المستمر.

٣ – يبرد الخليط ويضاف الشليك اليه ثم يجمد.

٤ – يلون بقليل من اللون الاخضر اذا استعمل الفستق.

٥ – يصب في كؤوس زجاجية ويجمل حسب الرغبة.

دوندرمة كريمة الفانيلا بالكاستر

المقادير :

٢ كوب حليب، ٢ بيض، ٢ كوب كريم، $\frac{3}{4}$ كوب سكر، ٢ ملعقة كوب فانيلا، ملعقة اكل طحين.

العمل :

١ – يمزج السكر والطحين في قدر ويضاف اليه الحليب بالتدريج مع التحريك حتى يتجانس المزيج.

٢ – يوضع القدر على حمام مائي او نار هادئة جدا مع التحريك حتى يثخن المزيج.

٣ – يغطى القدر ويترك يطبخ مدة خمس دقائق ويرفع من النار.

٤ – يخفق البيض ويضاف اليه مقدار $\frac{1}{4}$ كوب من مزيج الحليب الحار ويمزج جيدا ويضاف الى الحليب الحار.

٥ – يعاد وضع القدر على النار ويطبخ لمدة دقيقتين ويرفع من النار ويبرد قليلا.

٦ – تضاف الفانيلا الى المزيج ويحرك.

٧ – يضاف الكريم ويحرك قليلا ثم يجمد.

قالب كريم الفانيلا

المقادير :

٢ كوب كريم، $\frac{1}{2}$ كوب سكر ناعم، ١$\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا، ٢ بياض بيض.

العمل :

١ – يخفق الكريم قليلا ثم يضاف السكر والفانيلا ويخفق حتى يثخن قليلا.

٢ – يخفق بياض البيض جيدا ويضاف الى الكريم ويخلط جيدا ثم يوضع في قالب ويجمد.

قالب الدبس

المقادير :

٢ بيض، $\frac{1}{2}$ كوب دبس، كوب كريم، ملعقة كوب مسحوق الدارسين، ملعقة اكل عصير البرتقال.

العمل :

١ – يخفق البيض ويضاف اليه الدبس ويطبخ على حمام مائي حتى يثخن المزيج.

٢ – يصب المزيج في كاسة ويبرد بوضعه في اناء به ماء بارد ويخفق جيدا الى ان يصبح كالكريم.

٣ – يضاف عصير البرتقال والدارسين ويمزج معا .

٤ – يخفق الكريم حتى يثخن ثم يصب على مزيج الدبس ويجمد.

قالب الشوكولاته

المقادير :

٢ كوب كريم، مشروب الشوكولاته، ٢ بياض بيض.

العمل :

١ – يخفق الكريم حتى يثخن ويضاف اليه مشروب الشوكولاته ويخلط جيدا .

٢ – يخفق البياض جيدا ثم يضاف الى الكريم المخفوق ويخلط جيدا ويجمد.

قالب الملاك

المقادير :

٢ كوب كريم، $\frac{1}{2}$ كوب ماء، ٢ بياض بيض، ١$\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا، سكر للتحلية.

العمل :

١ – يوضع السكر والماء في قدر على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق.

٢ – يخفق بياض البيض حتى يجمد ثم يضاف اليه المحلول السكري وهو حار مع استمرار الخفق حتى يبرد.

٣ – يخفق الكريم حتى يثخن ثم يضاف الى البيض المخفوق ويبرد المزيج جيدا ثم تضاف اليه الفانيلا ويجمد.

قالب قهوة

المقادير :

٢ كوب كريم، $\frac{1}{2}$ كوب قهوة مركزة مصفاة، ٢ بياض بيض، $\frac{1}{2}$ كوب سكر.

العمل :

١ – يذاب السكر في القهوة على النار

٢ – يخفق البياض حتى يجمد ويصب فوقه مزيج القهوة وهو حار مع الخفق المستمر الجيد ويبرد تماما .

٣ – يخفق الكريم حتى يثخن ويضاف اليه بياض البيض ويجمد.

قالب الفواكه المسكرة

المقادير :

٢ كوب كاستر مغلي دون سكر، ٢ كوب سكر، ٣ كوب ماء، ملعقة اكل عصير ليمون، ٣ بياض بيض، كوب كريم، $\frac{1}{2}$ كوب فواكه مسكرة، فستق، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يفرم الفستق الى شرائح طولية وتقطع الفواكه المسكرة الى مكعبات.

٢ - يوضع الماء والسكر وعصير الليمون في قدر على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق.

٣ - يضاف المزيج الى الكاستر المغلى ويخلط جيدا.

٤ - تضاف الفانيلا ويترك المزيج يبرد مع التحريك المستمر.

٥ - يجمد المزيج لنصف مرحلة التجميد كالطريقة العامة أو في الثلاجة.

٦ - يخفق بياض البيض حتى يجمد وتضاف اليه الكريمة المخفوقة والفواكه والفستق وتمزج جيدا.

٧ - يضاف المزيج الى الكاستر المثلج ثم يجمد.

قالب ايطالى

العمل :

١ - يبطن قالب عميق بطبقة من دوندرمة كريمة الفانيلا او الليمون او البرتقال.

٢ - يملأ الفراغ في الوسط بمزيج قالب الشوكولاته بعد تجميده ثم توضع فوقه طبقة من دوندرمة الكريمة.

٣ - يغطى بطبقة من دوندرمة الكريمة بأستعمال ملعقة أكل وترص بلطف حتى تتكون طبقة بثخن انج واحد.

٤ - يغطى القالب بطبقة من الورق الشمعي ثم يغطى القالب جيدا وتتم عملية التجميد.

دوندرمة كاستر الفانيلا الاقتصادية

المقادير :

٢ كوب حليب، بيضة، ملعقة أكل نشا، ٤ ملعقة أكل سكر، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يغلى الحليب مع السكر على النار ثم يرفع.

٢ - يمزج النشا مع ٢ ملعقة أكل ماء بارد ثم يضاف اليه ٢ ملعقة أكل حليب حار ويمزج جيدا.

٣ - يضاف مزيج النشأ الى الحليب الحار ويعاد وضعه على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق ويرفع من النار.

٤ - يخفق البيض ويضاف اليه ٢ ملعقة أكل من مزيج الحليب الحار ويخلط جيدا ثم يضاف الى مزيج الحليب.

٥ - يعاد على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق ثم تضاف الفانيلا.

٦ - يرفع من النار مع التحريك المستمر حتى يبرد تماما ثم يجمد.

دوندرمة الكاستر بالموز

المقادير :

٢ موز، ملعقة كوب عصير الليمون، $\frac{1}{4}$ كوب سكر، كوب حليب، ٢ بيض.

العمل :

١ - يهرس الموز جيدا ويضاف اليه عصير الليمون.

٢ - يعمل الكاستر من الحليب والسكر والبيض.

٣ - يضاف خليط الموز الى الكاستر ويقلب جيدا ويبرد تماما ثم يجمد.

دوندرمة الكاستر بالقهوة

المقادير :

٣ كوب حليب، كوب كريم، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، ملعقة أكل نشا، ٢ بيض، قهوة مركزة مصفاة حسب الرغبة.

العمل :

١ - يغلى الحليب مع السكر ويرفع من النار.

٢ - يضاف ٢ ملعقة أكل ماء الى النشا ويمزج جيدا.

٣ - يضاف مزيج النشا الى الحليب مع التحريك ويعاد وضعه على النار ويترك يغلى مدة خمس دقائق ثم يرفع من النار.

٤ - يخفق البيض جيدا ثم يضاف اليه قليل من مزيج الحليب الحار ويحرك جيدا ثم يضاف الى الحليب الحار ويعاد وضعه على نار هادئة ويطبخ مدة دقيقتين ويرفع من النار ويبرد.

٥ - يخفق الكريم جيدا ويضاف للخليط ويجمد كالطريقة العامة أو في الثلاجة.

باي بدوندرمة الكريمة

المقادير :

قالب باي من الفطيرة الدسمة (تراجع الفطائر)، $\frac{1}{2}$ مقدار من قالب دوندرمة كريمة، ٣ بياض بيض، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب عصير الليمون ، ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ - يملأ قالب الباي الناضج بالدوندرمة بصورة جيدة.

٢ - يخفق بياض البيض مع اضافة السكر اليه وعصير الليمون والفانيلا حتى يجمد تماما.

٣ - يصب المزيج فوق الدوندرمة وتغطى به جيدا.

٤ - يوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة خمس دقائق فقط حتى لا تذوب الدوندرمة.

٥ – وبدلا من استعمال بياض البيض يجمل بالجوز المفروم ويقدم مع صلصة الشوكولاته او الكرامل ولا يوضع في الفرن.

الكيك الاسفنجي بدوندرمة الكريم

المقادير :

مقدار من دوندرمة الكريم، كيكة اسفنجية بثخن انج واحد، ٣ بياض بيض، $\frac{1}{2}$ كوب سكر، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب عصير ليمون، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب فانيلا.

العمل :

١ – يعمل من الدوندرمة قالب بشكل مستطيل.

٢ – تقطع الكيكة الاسفنجية الى قطعتين اكبر من حجم مستطيل الدوندرمة بانج واحد.

٣ – يوضع قالب الدوندرمة بين طبقتين من الكيكة الاسفنجية على ورق اسمر.

٤ – يخفق البياض جيدا مع اضافة السكر والحامض حتى يجمد ويغطي القالب به جيدا.

٥ – يوضع في الفرن مدة خمس دقائق ويقدم.



الفصل التاسع

حفظ المواد الغذائية

يحمل الذباب والهواء القاذورات والجراثيم والاتربة ويتركها على المواد الغذائية المكشوفة فتتلوث بالمكروبات وتتسرب الى الاجسام فتسبب الامراض وأحيانا التسمم. لذا يجب حفظها في مكان جاف بارد مع تغطيتها دائماً. وتستعمل القناني الزجاجية والبرطمانات المغطاة لحفظ الدهن والطرشي والجبن والمربيات والسكر والطحين وغيرها.

اسباب فساد الاغذية :

تتلف المواد الغذائية نتيجة سببين هامين هما:

١ – نمو العضويات والبكتريا والخمائر.

٢ – تأثير الانزيمات.

والعوامل الضرورية المساعدة لنمو العضويات هي:

١ – الغذاء – وهو ضروري لنموها وتستمد غذاءها من المواد الغذائية التي تنمو عليها.

٢ – الرطوبة.

٣ – درجة الحرارة الملائمة.

وتنمو العفنيات في الاغذية التي تحتوي على الكاربون والهيدروجين والاوكسجين وفي المحيط الحامضي والقاعدي والمتعادل كاللحوم والجبن والحليب ومنتجاته وتقتل بدرجات الحرارة العالية والغلى عدا السبورات منها وكذلك في الحرارة المنخفضة جدا والمنجمدة. اما الدرجة الملائمة لنموها فهي ٣٥ – ٢٠ وتوفر الرطوبة.

أما البكتريا فمنها النافعة حيث تكسب الاغذية طعما ونكهة خاصة كاللبن والجبن والطرشى ومنها الضارة لانها تفسخ الاغذية وتنتج موادا سامة ضارة بالصحة.

وتقتل البكتريا بدرجة الغليان والمحيط الحامضي الا السبورات منها فتحتاج الى حرارة عالية ووقت طويل لذلك تتلف الاغذية غير الحامضية أثناء الحفظ.

وتنمو الخمائر في الاغذية التي تحتوى على الكاربوهيدرات فالاغذية المتخمرة تحتوى على فقاعات غازية واذا استمر التخمر فيتحول الكحول الى حامض. وتلائمها درجة ٢٠ – ٣٨ م ولا تنمو في درجات الحرارة العالية وفي المحاليل السكرية المركزة.

أما الانزيمات فهي مواد كيماوية توجد في الكائنات الحية وتؤثر على المواد الغذائية ولكنهاتقتل في درجات الحرارة العالية لذلك يمكن حفظ الاغذية المطبوخة وقتا طويلا.

فوائد حفظ الاغذية :

١ – توفر المال اذ تكون اسعارها رخيصة في مواسمها.

٢ – تعطى الفرصة لاستعمال المواد في المواسم التي تنعدم فيها.

٣ – حفظ الفائض عن الحاجة منعاً من التلف.

٤ – سهولة نقل الاغذية الى الاماكن البعيدة التي لا تصلها الاغذية الطازجة.

طرق حفظ الاغذية

يقصد به توفير جو غير ملائم لنمو العضويات والانزيمات مما يساعد على بقاء الاغذية فترة زمنية طويلة وصالحة للاستعمال وغير مضرة بالصحة، وطرق حفظها هي:

أ – التجفيف: ويقصد به تقليل كمية الماء الموجودة في المادة الغذائية بأقل من نسبة ٣٠٪ تقريباً مما يساعد على توقف نمو العضويات، وتعرض فيها المواد الغذائية للحرارة او لتيار الهواء وتستعمل اشعة الشمس او النار كالفرن مثلاً. وهي طريقة منزلية شائعة الاستعمال. وتستعمل احياناً مواد كيمياوية عند تجفيف الفاكهة وتساعد على احتفاظها باللون والشكل والرائحة.

ب – التبريد والتجميد: تحفظ الاغذية في درجات الحرارة المنخفضة جداً بحيث تؤخر نمو بعض العضويات وتقتل في درجات التجميد. ونستعمل الثلاجات الكهربائية في البيت لحفظ الاطعمة لايام عديدة كل بحسب نوعها. اما المجمدات فتصلح لحفظ الاطعمة وبصورة جيدة لفترات طويلة. ويحافظ الطعام المحفوظ في المجمدات على نوعيته اذا ما تم تجميده بصورة صحيحة وبقي في المجمدة للفترة الملائمة لنوعيته.

جـ – التعليب: ويتعرض الغذاء الى درجات الحرارة العالية لقتل الانزيمات والعضويات عدا السبورات حيث تحتاج الى حرارة عالية وفترة طويلة ولذلك يفضل استعمال قدور الضغط. ويسهل حفظ الفواكه والخضراوات الحامضية من الحرارة الاعتيادية اما الاغذية الاخرى فتحتاج الى عناية خاصة.

المربى

وتستعمل فيها الفاكهة والخضر والازهار صحيحة او مهروسة وتخلط بالسكر وتطبخ بدرجات الحرارة العالية فيغلظ قوامها ويتحول الى قوام لزج، وتصلح كافة انواع الفاكهة تقريباً لذلك، ولكن افضلها هي الغنية بمادة البكتين وهي التي تكسبها قواماً لزجاً وهي مادة كاربوهيدراتية وتوجد في معظم الفواكه والخضر وتختلف نسبتها من نوع لآخر وتبعاً لنضج الثمرة حيث تزداد نسبتها خلال فترة النضج الى ما قبل اكتمالها تماماً ثم تقل بعد ذلك تدريجياً وتتراوح هذه النسبة بين ١ و. – ٥ . ٥ . وتزيد نسبتها في التفاح والسفرجل وتقل في الشليك مثلاً. ولذلك تختلف المربيات في قوامها ولونها وطعمها تبعاً لنقص او زيادة مادة البكتين وعلى مقدار السكر والحامض الموجود فيها.

القواعد العامة لعمل المربى :

١ – يحضر النبات كل حسب نوعه ويغسل جيدا ويزال المعطوب منه.

٢ – تتوقف كمية السكر المستعملة على نوع النباتات وحموضتها ورغبة المستهلك ففي النباتات الحمضية كالمشمش مثلا يضاف لكل كيلو منه كيلو وربع او كيلو ونصف سكر مع كوب من الماء. اما النباتات القليلة الحموضة كالخوخ



والتفاح وغيرها فيضاف لكل كيلو منه ثلاثة ارباع كيلو سكر مع $\frac{٣}{٤}$ كوب ماء. ويلاحظ ان زيادة كمية السكر عن الحاجة تؤدي الى تبلورها وتؤدي قلتها الى تخمرها وتلفها.

٣ – يضاف كوب ماء لكل كيلو سكر ويمكن استعمال عصير الفاكهة او ماء السلق وهناك بعض النباتات لا تحتاج الى اضافة اي سائل كالشليك والشجر الاحمر.

٤ – يجب ان تكون الاواني المستعملة نظيفة.

٥ – تطبخ المربى بثلاث طرق هي:

أ – توضع الفاكهة على النار مع مقدار من الماء لسلقها حتى تلين ثم يستعمل ماء السلق لعمل الشيرة (اي المحلول السكري) وتطبخ فيه الفاكهة مرة اخرى كل صنف حسب نوعه.

ب – تعمل الشيرة من الماء والسكر ثم تضاف الفاكهة بعد اعدادها وتطبخ معها.

جـ – توضع الفاكهة مع السكر بشكل طبقات متبادلة بحيث تكون الطبقة الاولى من الفاكهة وتتبع هذه الطريقة في الفاكهة الغنية بعصاراتها كالشليك والشجر الاحمر.

الشروط الواجب مراعاتها عند طبخ المربى :

١ – تطبخ على نار هادئة كي لا تحترق ويلاحظ اذابة السكر تماما قبل بدء الغليان وذلك بالتحريك المستمر وتختلف مدة نضجها من ٢٠ – ٣٠ دقيقة تبعاً لنوع وصلابة الفاكهة.

٢ – تزال الزفرة عند تكوينها وعدم ازالتها بسبب تعكر لونها.

٣ – تقلب المربى باستمرار وعند وصولها الى درجة الغليان يلاحظ تقليبها بخفة.

٤ – عند عمل الشيرة يضاف لكل كيلو سكر ملعقة اكل عصير الليمون ويفضل اضافته قبل نضج المربى بمقدار خمس دقائق.

٥ – يختبر نضجها بوضع قليل منها اثناء الطبخ على حافة طبق نظيف جاف وتترك لتبرد فان حافظت على قوامها وانكمش سطحها دل على نضجها.

٦ – تعبأ المربيات بعد ان تبرد تماما في قناني نظيفة وجافة او برطمانات الى ما قبل حافتها بمقدار سم واحد ثم يمسح المتساقط منه على الخارج بفوطة مبللة بالماء ثم يصب في الفوهة قليل من الشمع المنصهر او زيت الزيتون ويغطى بورق شمعي ثم يغطى ويحكم الغطاء تماما ويترك في مكان بارد وجاف متجدد الهواء.

مربى التفاح (١)

المقادير :

$١\frac{١}{٤}$ كيلو تفاح، $\frac{٣}{٤}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، قليل من الهيل، $\frac{١}{٤}$ كوب مسحوق الكلس (النورة).

العمل :

١ – يغسل التفاح ويقشر ثم تزال البذور باستعمال حفارة الخضر.

٢ – يذاب مسحوق الكلس في سطل من الماء ويترك قليلا ليتركد الكلس في القعر ثم يؤخذ الماء الصافي منه فقط وينقع فيه التفاح لمدة ربع ساعة.

٣ – يرفع التفاح من ماء الكلس ويشطف جيدا بالماء ثم يسلق نصف سلقة.

٤ – يوضع السكر في قدر ويضاف اليه $\frac{١}{٤}$ كوب من ماء سلق التفاح ويوضع على النار مع التحريك المستمر وترفع الزفرة كلما ظهرت الى أن يثخن المحلول فيضاف الحامض والتفاح والهيل او يربط الهيل بشاشة صغيرة بعد ان يدق ناعما.

٥ – يترك على النار الهادئة حتى ينضج التفاح ويثخن المزيج ثم يختبر ويرفع من النار.

٦ – تترك لتبرد تماما ثم تعبأ في القناني وترفع شاشة الهيل منها.

٧ – يفضل تغطية القدر بقطعة شاش ويترك في الشمس لمدة اسبوع ثم تعبأ في القناني.

مربى التفاح (٢)

العمل :

١ – يقشر التفاح ويقطع قطعا رفيعة وتنزع البذور.

٢ – توضع القطع في قدر ويضاف اليها ماء كاف لغمرها ويوضع القدر على النار مدة نصف ساعة.

٣ – يقاس التفاح وعصيره فيضاف لكل ٣ كوب منه كوب سكر وملعقة كوب عصير حامض.

٤ – توضع جميع المقادير في قدر على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر وتترك على النار حتى تنضج مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٥ – تترك المربى لتبرد تماما وتعبأ في القناني.

مربى السفرجل (١)

المقادير :

$\frac{١}{٤}$ كيلو سفرجل، $\frac{٣}{٤}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، هيل مربوط بشاشة.

العمل :

١ – يغسل السفرجل جيدا ويوضع في قدر ويضاف اليه ماء كاف لتغطيته.

٢ – يوضع القدر على النار الهادئة حتى يلين السفرجل ثم يرفع من النار ويترك يبرد.

٣ – يقشر ثم يقطع شرائح ثخينة وتزال منه البذور.

٤ – يوضع السكر في قدر ويضاف اليه كوب من ماء السلق ويوضع على النار مع التحريك المستمر وترفع الزفرة كلما ظهرت الى أن يثخن المحلول فيضاف الحامض والهيل.

٥ – يضاف السفرجل الى محلول السكر ويترك على النار الهادئة حتى ينضج السفرجل وتختبر المربى.

٦ – يرفع من النار وتزال شاشة الهيل ويترك ليبرد تماما ثم تعبأ في القناني.

مربى السفرجل (٢)

يغسل السفرجل ثم يقشر ويبرش بالمبرشة او يفرم بالسكين ناعما ويوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيته ثم يوضع القدر على النار حتى ينضج السفرجل فيقاس المزيج ويضاف ما يعادله من سكر وملعقة كوب عصير الليمون ويعاد وضعه على النار مع التقليب المستمر حتى ينضج ويختبر ثم يترك ليبرد تماما ويعبأ في القناني.

مربى المشمش (١)

المقادير :

$١\frac{١}{٤}$ كيلو مشمش، $١\frac{١}{٤}$ – $١\frac{١}{٢}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون.

العمل :

١ – يغسل المشمش ويجفف تماما ويقطع نصفين لازالة النواة او يترك صحيحا.

٢ – يوضع في قدر ماء كاف لتغطيته ويوضع على النار ليسلق نصف سلقة.

٣ – يرفع من النار ويزال المشمش منه.

٤ – يوضع السكر في قدر ويضاف اليه $١\frac{١}{٢}$ كوب من ماء السلق ويوضع على النار مع التحريك المستمر وترفع منه الزفرة كلما ظهرت حتى يثخن المحلول فيضاف الحامض والمشمش.

٥ – تترك على النار الهادئ يغلى حتى تنضج فتختبر وترفع من النار وتترك لتبرد تماما ثم تعبأ في القناني ويمكن وضعها تحت أشعة الشمس لمدة اسبوع في أناء مغطى بشاشة نظيفة.

مربى المشمش (٢)

يغسل المشمش ويجفف تماما ويقطع نصفين لازالة النواة ثم يوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيته ويترك على النار حتى

ينضج ويهرس المشمش ثم يقاس ويضاف لكل ٢ كوب منه ٢ كوب سكر وملعقة كوب عصير حامض ويعاد وضعه على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر وتنضج المربى فتختبر ثم تبرد وتعبأ في القناني.

مربى الخوخ (الدراق)

المقادير :

١ $\frac{1}{4}$ كيلو خوخ، كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون.

العمل :

١ - يغسل الخوخ جيدا ثم يقطع نصفين لازالة النواة.

٢ - يوضع في قدر ماء كاف لتغطيته ويوضع على النار ليسلق نصف سلقة فقط فيرفع من النار ويخرج الخوخ منه.

٣ - يوضع السكر في قدر ويضاف اليه ١ $\frac{1}{2}$ كوب من ماء السلق ويوضع على النار مع التحريك المستمر ورفع الزفرة كلما ظهرت حتى يثخن المحلول فيضاف اليه الحامض.

٤ - يضاف الخوخ ويترك يغلى حتى تنضج المربى وتختبر فترفع من النار وتترك لتبرد تماما ثم تعبأ في القناني ويمكن وضعها تحت أشعة الشمس لمدة اسبوع في اناء مغطى بشاشة نظيفة.

مربى النارنج

المقادير :

قشر ثمانية نارنج كبيرة، ١ $\frac{1}{4}$ كيلو سكر، $\frac{1}{4}$ كوب عصير نارنج، هيل مربوط بالشاشة.

العمل :

١ - يزال القشر الاصفر الخارجي وذلك بحكه بالسكين لازالة اللون الاصفر تماما .

٢ - تنقع الاثمار صحيحة في الماء لمدة ١٢ ساعة مع تغير الماء مرتين خلال هذه الفترة.

٣ - يفصل القشر الابيض من اللب ويقطع القشر الى شرائح رفيعة.

٤ - توضع الشرائح في قدر وتغمر بالماء ثم تسلق حتى تنضج تقريبا فتصفى وتعصر جيدا .

٥ - يوضع السكر في قدر ويضاف اليه ١ $\frac{1}{2}$ كوب ماء ويترك على النار يغلى مع التحريك المستمر ورفع الزفرة كلما ظهرت حتى يثخن المزيج.

٦ - يضاف القشر المسلوق ويترك يغلى مع محلول السكر ثم يضاف عصير النارنج.

٧ - يترك يغلى مدة ربع ساعة ثم يرفع من النار ويبرد ويعبأ في القناني .

ملاحظة :

يمكن استعمال قشر البرتقال الثخين عوضا عن النارنج.

مربى الورد

المقادير :

٨ كوب ورد، $\frac{3}{4}$ كيلو سكر، $\frac{1}{4}$ كوب عصير حامض.

العمل :

١ - تزال الاعناق الخضراء والكؤوس الزهرية وأعضاء التلقيح ثم يفرم الورد بماكنة اللحم ناعماً او بالسكين مع رشة بالحامض أثناء الفرم.

٢ - يوضع السكر في قدر ويضاف اليه كوب من الماء ويترك على النار مع رفع الزفرة كلما ظهرت الى ان يثخن المحلول.

٣ - يضاف الورد المفروم مع الحامض ويترك على النار حتى تنضج فتختبر ثم تترك تبرد تماما وتعبأ بالقناني.

ملاحظة :

يمكن استعمال ورد النارنج والليمون والبرتقال بنفس الطريقة.

مربى البذنجان

المقادير :

١ $\frac{1}{4}$ كيلو بذنجان، $\frac{3}{4}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، قليل من الهيل، $\frac{1}{4}$ كوب مسحوق الكلس (النورة)، لب جوز.

العمل :

١ - يختار البذنجان الصغير الخال من البذور ويغسل جيدا ثم تزال الاوراق الخضراء فقط مع ترك الساق.

٢ - يقطع جزء من اسفل البذنجان على أن لا ينفصل وتزال البذور منه على قدر المستطاع.

٣ - يذاب الكلس في سطل من الماء ويترك قليلا ليركد في القعر ثم يؤخذ الماء الصافي منه فقط وينقع فيه البذنجان مدة نصف ساعة.

٤ - يرفع البذنجان من ماء الكلس ويشطف جيدا بالماء البارد ثم يسلق نصف سلقة.

٥ - يوضع السكر في قدر مع ١ $\frac{1}{4}$ كوب ماء ويوضع على النار مع التحريك المستمر ورفع الزفرة كلما ظهرت الى ان يثخن المحلول فيضاف الحامض.

٦ - يحشى البذنجان بالجوز من جهة الفتحة جيدا ويسد بالجزء المقطوع ثم يوضع في المحلول السكري ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

مربى الجزر (١)

المقادير :

١ $\frac{1}{4}$ كيلو جزر، ١ $\frac{1}{4}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، هيل مربوط بشاشة.

العمل :

١ - يغسل الجزر ويقشر ثم يقطع حلقات ثخينة.

٢ - يوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيته ويترك على النار الهادئة حتى تلين انسجته.

٣ - يوضع السكر في قدر مع ١ $\frac{1}{2}$ كوب من ماء سلق الجزر وشاشة الهيل وعصير الليمون ويوضع على النار مع التحريك المستمر ورفع الزفرة كلما ظهرت الى ان يثخن المحلول.

٤ – يضاف الجزر المسلوق ويترك على النار الهادئة حتى تنضج المربى فتختبر وترفع من النار.

٥ – ترفع شاشة الهيل وتترك تبرد تماما ثم تعبأ بالقناني.

مربى الجزر (٢)

المقادير :

كيلو جزر، كيلو سكر، كوب ماء، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، $\frac{1}{2}$ ملعقة كوب مسحوق الهيل.

العمل :

١ – يغسل الجزر ويقشر ثم يبرش بالمبرشة او بصانعة الاغذية.

٢ – يوضع الجزر والسكر والهيل معا في قدر بشكل طبقات متبادلة ويترك مدة ساعتين.

٣ – يضاف اليه الماء ويوضع على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر ويترك على النار حتى ينضج الجزر ويقلب باستمرار.

٤ – يضاف عصير الحامض ويغلى معه ثم يرفع من النار ويترك يبرد تماما ويعبأ.

مربى الشليك (الجلك)

المقادير :

كيلو شليك، $\frac{3}{4}$ كيلو سكر ناعم، ٢ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – تزال الاعناق الخضراء ثم يوضع الشليك في مصفى ويسكب فوقه ماء بسرعة لغسله.

٢ – يوضع الشليك والسكرمعاً في قدر بشكل طبقات متبادلة ويترك لمدة ساعتين.

٣ – يوضع القدر بعد ذلك على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر ويترك يغلي لمدة عشرة دقائق مع نزع الزفرة كلما ظهرت.

٤ – يرفع الثمر منه ويترك على النار مع اضافة الحامض اليه حتى يثخن قوامه.

٥ – يعاد وضع الشليك ويترك على النار الهادئة حتى تنضج المربى فتختبر ثم تبرد وتعبأ.

مربى التوت

المقادير :

كيلو توت، $\frac{1}{4}$ كيلو سكر ناعم، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، قليل من مسحوق الهيل.

العمل :

يعمل بنفس طريقة عمل مربى الشليك.

مربى الشليك والتوت والتفاح

تضاف الى مقادير مربى التوت والشليك ٢ تفاحة ويفضل الاخضرمنه وذلك بعد ان تقشر وتغلى مع قليل من الماء فتهرس وتضاف الى المحلول السكري السابق وتتم العملية.

مربى التين

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو تين، كيلو سكر ناعم، هيل مربوط بالشاشة او فص مستكى، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – يغسل التين ويقشر باحتراس باليد او يترك دون تقشير حسب الرغبة.

٢ – يوضع التين والسكر معا في قدر بشكل طبقات ويترك لمدة ساعتين تقريبا.

٣ – يوضع القدر على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر.

٤ – يترك يغلى ثم يضاف عصير الليمون وشاشة الهيل اوالمستكى مع ازالة الزفرة كلما ظهرت حتى تنضج فتختبر وترفع من النار وتبرد تماما ثم تعبأ.

٥ – يمكن اضافة كوب ماء الى السكر لعمل الشيرة قبل وضع التين فيه.

مربى العنجاص (اجاص)

المقادير :

١$\frac{1}{4}$ كيلو عنجاص، من ١$\frac{1}{4}$ – ١$\frac{1}{2}$ كيلو سكر، قليل من الهيل مربوط بالشاشة، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – يغسل العنجاص ثم يسكب فوقه ماء مغلى ويترك فيه لمدة قليلة ثم تزال القشرة الخارجية ويقطع الى نصفين لازالة النواة او يترك صحيحا.

٢ – يوضع في قدر ماء كاف لتغطيته ويوضع على النار الهادئة ويسلق قليلا.

٣ – يرفع العنجاص من ماء السلق.

٤ – يوضع السكر في قدر ويضاف اليه كوب ماء السلق والحامض وشاشة الهيل ثم يوضع القدر على النار مع التقليب المستمر حتى يثخن المحلول.

٥ – يضاف العنجاص ويترك يغلى على النار الهادئة حتى تنضج المربى فتختبر ثم تبرد تماما وتعبأ في القناني ويمكن وضعها تحت اشعة الشمس.

مربى التمر

المقادير :

١$\frac{1}{2}$ كيلو تمر (خلال) ويفضل (المكتوم أو الاشرسى)، كيلو سكر، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، لوز، هيل مربوط بالشاشة.

العمل :

١ – يغسل التمر ويوضع في قدر ماء كاف لتغطيته ويسلق مدة نصف ساعة.

٢ – يرفع من النار ويزال التمر من ماء السلق ويوضع في ماء بارد ثم يصفى ويزال القشر الخارجي.

٣ – تنزع النواة من التمر وذلك بعد ازالة القمع منها ثم تسحب من الفتحة بأستعمال سكينة رفيعة مدببة او تدفع من الطرف الآخر بابرة غليظة نوعا ما دون كسر التمر.

٤ – يحشى محل النواة بلوزة رفيعة ثم تسد الفوهة بحبة هيل.

٥ – يعاد التمر الى ماء السلق ويسلق قليلا ثم يرفع من ماء السلق.

٦ – يوضع السكر وشاشة الهيل في قدر مع ٢ كوب من ماء سلق التمر مع الحامض ويوضع على النار مع رفع الزفرة كلما ظهرت وتترك على النار الهادئة حتى تثخن.

٧ – يضاف التمر اليها ويترك على النار حتى تنضج المربى وتختبر ثم ترفع من النار.

٨ – تبرد تماما ثم تعبأ في القناني.

مربى الطرنج (الكبات)

المقادير :

قشر اربعة كبات، ١ $\frac{1}{4}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، هيل مربوط بالشاشة او مستكى.

العمل :

١ – يزال القشر الاصفر للكبات وذلك بحكه بالسكين ويزال اللون تماماً ثم تقطع الثمرة الى نصفين ويفصل القشر الابيض من اللب ثم ينقع في ماء بارد لمدة ساعتين.

٢ – يبدل الماء ويوضع في قدر مع كمية من الماء ويسلق حتى ينضج تماما.

٣ – يصفى القشر في مصفى ويترك يبرد ثم ينقع مرة اخرى في ماء بارد ثم يعصر تماما لاستخراج آخر قطرة منه وينشف بفوطة نظيفة.

٤ – يوضع السكر في قدر ويضاف اليه ١ $\frac{1}{4}$ كوب ماء ويوضع على النار ويغلى حتى يثخن المحلول تماما

٥ – يضاف القشر المعصور والهيل او المستكى ويترك يغلى على نار ويغلى حتى يثخن المحلول تماما.

٥ – يضاف القشر المعصور والهيل اوالمستكى ويترك يغلى على نار هادئة حتى تنضج المربى وتختبر ثم ترفع من النار وتترك تبرد ثم تعبأ في القناني.

مربى الشجر الاحمر (القرع)

المقادير :

١ $\frac{1}{4}$ كيلو شجر احمر، كيلوسكر، ٤ ملعقة اكل عصير الليمون، هيل مربوط بالشاشة.

العمل :

١ – يقشر الشجر وترفع البذور والالياف من الوسط ثم يقطع الى مكعبات.

٢ – يوضع الشجر والسكر معا بشكل طبقات متبادلة مع شاشة الهيل ويترك مدة لا تقل عن اربع ساعات.

٣ – يوضع القدر على نار هادئة جدا حتى يذوب السكر تماما وتلين القطع فيضاف عصير الليمون مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٤ – تترك تغلى على النار حتى تضج فتختبر ثم ترفع من الناروتبرد وتعبأ بالقناني.

للتنويع :

١ – يمكن اضافة جوز مفروم بين طبقات الشجر والسكر.

٢ – يمكن اضافة $\frac{1}{2}$ كيلو تفاح بعد سلقه وهرسه الى الشجر المعد كالسابق قبل وضعه على النار مع زيادة كمية السكر الى ٢ كيلو.

مربى الرقي (البطيخ الاحمر)

تستعمل نفس مقادير وطريقة عمل مربى الطرنج.

مربى المشمش الجاف (النقوع)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو نقوع، $\frac{1}{2}$كيلو سكر، ٨ كوب ماء، ٤ ملعقة اكل عصير الليمون، هيل مربوط بالشاشة.

العمل :

١ – يغسل النقوع جيدا وينقع في الماء مدة ١٢ ساعة.

٢ – يوضع النقوع في قدر على نار هادئة ويسلق مدة نصف ساعة مع اضافة الماء اليه ان احتاج الامر حتى يبقى مقدار ٢ كوب ماء.

٣ – يضاف اليه السكر وعصير الحامض ويترك يغلى لمدة نصف ساعة تقريبا حتى ينضج.

٤ – تختبر المربى وتترك لتبرد ثم تعبأ في القناني ويمكن وضعها تحت أشعة الشمس.

مربى الوشنة الجافة(الكرز)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو وشنة، ١$\frac{1}{2}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، ٨ كوب ماء.

العمل :

١ – تغسل الوشنة عدة مرات ثم تنقع في الماء مدة لا تقل عن ١٢ ساعة.

٢ – توضع مع ماء النقع في قدر وتسلق حتى تلين الوشنة ويبقى مقدار ٢ كوب ماء.

٣ – ترفع الوشنة من ماء السلق.

٤ – يوضع السكر مع ٢ كوب من ماء السلق على نار هادئة حتى يثخن قوامه.

٥ – تضاف الوشنة وعصير الحامض وتترك على النار حتى تنضج فتختبر ثم تبرد وتعبأ في القناني ويمكن وضعها تحت اشعة الشمس.

الجيلي

يقصد بالجيلي عصير الفاكهة المطبوخ مع السكر وخواصه ان يكون شفافا ومتماسكا في مكوناته ولينا في قوامه وذو حافة ملساء عند قطعه بالسكين.

ويجب أن يحتوى عصير الفاكهة الذي يصنع منه الجيلي على البكتين والحامض فهي تكسبه طراوة وقواما متماسكا. ويحتوي قسم من الفاكهة على نسب كافية منهما كالعنب اذ يحتاج الى تركيز العصير فقط ولكن هناك قسم آخر تقل فيه نسبة البكتين والحموضة معا كالرمان ففي هذه الحالة يضاف اليه عصير فاكهة غنية بالبكتين او يضاف بكتين تجاري ويستعمل حسب التعليمات والقسم الآخرتقل فيها الحموضة كالتفاح والسفرجل والخوخ والعرموط فيضاف اليها عصير الليمون.

مظاهر الجيلي غير الجيد

١ – يتصلب الجيلي ويتجمد وسببه قلة السكر بالنسبة للبكتين او نقص في مدة طبخه.

٢ – يسيل الجيلي وينتج ذلك من زيادة تركيز السكر بالنسبة للبكتين او قلة البكتين والحموضة في العصير.

٣ – الجيلي المعتم ويتسبب ذلك من عدم تصفية العصير جيدا أو استعمال الفاكهة قبل نضجها أو طبخ الفاكهة والعصير او العصير كثيرا.

٤ – يتسكر الجيلي وسببه زيادة السكر او اضافته قبل نهاية نضجه.

طريقة عمل الجيلي :

١ – تختار الفاكهة عندما تكون قريبة من نضجها لكونها غنية بالبكتين وعندما تكون ناضجة تعطى طعما جيدا لذلك يفضل اختيار مزيج من النوعين.

٢ – تغسل الفاكهة وتزال المعطوبة منها.

٣ – تقطع الفواكه الصلبة الى قطع دون ازالة اي شيء كالتفاح والسفرجل والخوخ ثم توضع في قدر مع ماء كاف لتغطيتها وتغلى على نار هادئة حتى تلين الفاكهة دون ان تهرس. أما الفواكه الغنية بعصارتها كالعنب والشليك فتوضع في قدر مع هرسها قليلا ويضاف اليها قليل من الماء بمقدار $\frac{1}{4}$ كوب ماء لكل ٤ كوب من الفاكهة ثم يوضع القدرعلى النار الهادئة الى ان يغلى قليلا ويتسرب العصير واللون الى السائل.

٤ – تصفى الفاكهة خلال فوطة وتربط جيدا وتترك في مصفى على كاسة او تعلق كي يتقطر منها السائل وتترك حتى يستخلص آخر قطرة منها دون ان تعصر.

٥ – يوضع اللب المتبقى في الفوطة في قدرماء مساوى لكميته ويغلى على النار الهادئة مدة ثلث ساعة ثم يصفى مرة أخرى ويستعمل هذا العصير لعمل الجيلي ولكنه غير جيد لذلك يفضل مزجه مع العصير الاول.

٦ – يمزج العصيران ويركز بالغلي على نار هادئة مدة ربع ساعة ليتبخر الماء الزائد.

٧ – يقاس السكر ويضاف الى العصير ويعاد غليه مدة ربع ساعة حتى ينضج فيختبر ويرفع من النار.

٨ – يعبأ وهو ساخن في قناني معقمة وساخنة وجافة.

تتوقف نسبة السكر على كمية البكتين في العصير بصورة عامة فيضاف لكل كوب من العصير الغني بالبكتين $\frac{3}{4}$ كوب سكر وللمتوسط $\frac{2}{3}$ كوب سكر وللقليل منه $\frac{1}{2}$ كوب سكر.

وهناك طريقة مختصرة لعمل الجيلي ويستعمل فيها البكتين التجاري ويضاف الى العصير ويجب ان تقاس كميته كي تلائم كمية السكر المستعمل ويجب اتباع التعليمات المرفقة بالعلبة.

اختبار الجيلي :

يرفع قليل منه وهو على النار بملعقة ويسكب من حافة الملعقة فاذا نزل قطعة واحدة دل على نضجه اما اذا نزل من الجهتين دل على عدم نضجه.

تعبأة الجيلي :

يعبأ وهو ساخن في قناني ساخنة معقمة وجافة ويفضل عدم تكون الفقاعات وتملأ الزجاجات مع ترك $\frac{1}{2}$ انج من حافة القنينة وتصب فوقه طبقة الشمع المنصهر وتبرد ثم تغلق القناني وتوضع في مكان بارد.

جيلي التفاح الاحمر

١ – يغسل ويقطع التفاح الى شرائح ثخينة ثم يوضع في قدر ويضاف اليه ماء بمقدار ٢ كوب لكل كيلو او مقداركاف لتغطيته مع ٢ ملعقة اكل عصير الليمون.

٢ – يغطى القدر ويطبخ حتى يلين ثم يصفى ويركز العصير كما في الطريقة العامة لصنع الجيلي.

٣ – يقاس العصير فيضاف لكل كوب منه كوب سكر ثم يطبخ لمدة ربع ساعة ويختبر ثم يعبأ في القناني.

جيلي السفرجل

يغسل السفرجل ويقطع الى ارباع ثم يوضع في قدر مع اضافة ٤ كوب ماء لكل كيلو منه ثم تتم العملية كما في جيلي التفاح.

جيلي التفاح الاخضر

$1\frac{1}{2}$ كوب سكر لكل ٢ كوب من العصير مع ٢ ملعقة اكل عصير الليمون ويتبع في عمله طريقة عمل التفاح الاحمر.

جيلي العنب

١ – يختار قسم منه ناضج وقسم غير ناضج ثم يفرط العنقود ويغسل جيدا.

٢ – يوضع في قدر ويهرس قليلا ويضاف $\frac{1}{2}$ كوب ماء لكل ٤ كوب منه ويغطى القدر ويوضع على نار هادئة ويفضل اضافة تفاحة مقطعة معه.

٣ – يصفى العصير ويركز كما في الطريقة العامة لصنع الجيلي.

٤ – يضاف السكر الى العصير بمقدار كوب لكل كوب منه ثم تتم العملية كالطريقة العامة لصنع الجيلي.

جيلي الخوخ

١ – يختار الخوخ الجيد الصغير الاحمر ويغسل جيدا.

٢ – يقطع الى نصفين مع ازالة البذور ويوضع في قدر مع ماء كاف لغمره.

٣ – يضاف لكل كوب من العصير من ١ الى $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر وتتم العملية كما في الطريقة العامة للجيلي.

جيلي الرمان

١ – يختار الرمان الاحمر اللون وتفرط حباته.

٢ – يوضع الحب في قدر ويضاف اليه ماء كاف لغمره ويطبخ على نار هادئة ويفضل اضافة تفاحة مقطعة اليه.

٣ – يصفى ويركز عصيره كما في الطريقة العامة للجيلي.

٤ – يضاف لكل كوب من العصير من ١ – $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر.

٥ – يعاد وضعه على النار وتتم العملية كما بالطريقة العامة لعمل الجيلي.

جيلي الشليك

١ – يزال الكاس الاخضر ويغسل جيدا.

٢ – يهرس الشليك جيدا ثم يصفى خلال شاشة ويركز العصير كما في الطريقة العامة للجيلي.

٣ – يقاس العصير ويضاف لكل كوب منه $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر وتتم العملية.

جيلي الجنة

١ – تغسل عشرين تفاحة متوسطة الحجم وتقطع الى اربا ع.

٢ – تقشر عشرة سفرجلات وتقطع الى اربا ع وترفع البذور منها وتوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيتها وتوضع على النار الهادئة لتغلى حتى تلين.

٣ – يوضع التفاح في قدر مع ٤ كوب من التوت وماء كاف لتغطيته ويوضع على النارليغلى حتى يلين.

٤ – يصفى عصير السفرجل والتفاح ويركز كما في الطريقة العامة لعمل الجيلي.

٥ – يضاف الى كل كوب من العصير كوب سكر.

٦ – يعاد طبخه وتتم العملية كالطريقة العامة لعمل الجيلي.

جيلي النارنج

١ – يقشر النارنج وتزال الطبقة البيضاء المحيطة باللب.

٢ – يقطع اللب وتزال البذور منه وتنقع في قليل من الماء مدة ساعة.

٣ – يوضع اللب في قدر ويضاف اليه ماء نقع البذور وكمية اخرى من الماء كاف لتغطيته ثم يغطى القدر ويوضع على النار الهادئة حتى ينضج اللب.

٤ – يصفى العصير ويركز كما في الطريقة العامة لعمل الجيلي.

٥ – يضاف سكر الى العصير من ١ – $\frac{٣}{٤}$ كوب لكل كوب عصير ثم تتم العملية بالطريقة العامة.

٦ – يمكن عمل جيلي البرتقال والليمون الهندي (كريب فروت) بنفس الطريقة.

المرملاد

وهو عبارة عن جيلي ويوجد في تركيبه شرائح خفيفة من قشور الفاكهة الحمضية وأحيانا تضاف اليه فاكهة اخرى كالتفاح والخوخ والسفرجل والتين.

مرملاد البرتقال

المقادير :

٢ برتقالة كبيرة، ٣ ليمون حامض، ٨ كوب سكر، من ١٠-١٢ كوب ماء

العمل :

١ – يغسل البرتقال والليمون جيدا ثم يقطع الى أربا ع وترفع البذور منه.

٢ – يوضع في أناء ويغمر بالماء ويترك لمدة ٢٤ ساعة.

٣ – ترفع القطع من الماء وتقطع بالسكين الى شرائح رفيعة ثم تعاد الى ماء النقع وتغلى معه مدة ساعة.

٤ – يضاف السكر ويغلى معه الى ان يتكون جيلي من عصيره ويختبر ثم يعبأ وهو ساخن في قناني معقمة وساخنة كالجيلي.

مرملاد الفواكه الثلاث

المقادير :

كريب فروت واحدة، ٣ برتقالة كبيرة، ٣ ليمون حامض.

العمل :

١ – تقطع الفاكهة الى أربا ع وتزال البذور منها ثم تقاس ويضاف اليها ثلاث اضعاف كميتها ماء وتترك فيه لمدة ١٢ ساعة.

٢ – تغلى مدة ثلث ساعة ثم تترك مدة ١٢ ساعة أخرى.

٣ – تقاس الفاكهة وعصيرها فيضاف لكل كوب منه $\frac{٣}{٤}$ كوب سكر وتوضع في قدر على النار لتغلى الى أن تتكون كالجيلي فتختبر ثم تعبأ. يفضل طبخ كل ٦ كوب مرة واحدة.

للتنويع :

يمكن استبدال المقادير ببرتقالتين و٢ كريب فروت (ليمون هندي)، و٢ ليمون حامض وتتم العملية كالسابق.

مرملاد البرتقال والليمون

المقادير :

٦ برتقالة كبيرة، ٦ ليمون حامض، ٢ كيلو سكر، ١٠ كوب ماء.

العمل :

١ – تغسل الفاكهة وتقطع حلقات رفيعة جيدا وتوضع في اناء.

٢ – يضاف اليها الماء وتترك مدة ١٢ ساعة ثم ترفع البذور منها.

٣ – توضع في قدر على نار هادئة وتترك تغلى لمدة ساعتين.

٤ – يضاف اليها السكر وتقلب على نار هادئة حتى يذوب السكر.

٥ – تترك على النار تغلى مدة ساعة حتى تنضج فتختبر وتعبأ.

مرملاد الليمون

المقادير :

١/٢ كيلو ليمون، ١/٢ كيلو سكر، ٢ كوب ماء.

العمل :

١ – يغسل الليمون ويوضع على النار مع ماء كاف لتغطيته ويترك حتى يغلى فيستبدل الماء بماء آخر.

٢ – يغلى الليمون مرة اخرى لمدة ساعة.

٣ – يرفع من ماء الغلي ويبرد ثم يقطع حلقات رفيعة وتزال البذور.

٤ – يوضع السكر في قدر مع ٢ كوب من ماء السلق ويترك على نار هادئة ثم يضاف اليه الليمون المقطع ويترك يغلى مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج فيختبر ثم يعبأ.

مرملاد النارنج (١)

المقادير :

٨ نارنج كبيرة، ٨ كوب ماء، ٢ ١/٢ كيلو سكر، ١/٤ كوب عصير ليمون.

العمل :

١ – يقشر النارنج تقشيرا خفيفا لازالة اللون الاصفر ثم يقطع الى شرائح رفيعة.

٢ – يغطى شرائح القشر بربع مقدار الماء وتوضع على نار هادئة حتى تقرب من النضج ثم ترفع من النار.

٣ – يقطع اللب قطعا صغيرة وتزال البذور ويوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيته.

٤ – يوضع القدر على نار هادئة حتى ينضج بشرط الا يهرس.

٥ – يصفى اللب كما في عمل الجيلي.

٦ – يوضع القشر المسلوق وماؤه مع عصير اللب والسكر في قدر على نار هادئة مع التقليب بخفة الى أن يذوب السكر.

٧ – يترك يغلى مدة نصف ساعة مع رفع الزفرة كلما ظهرت ثم يضاف عصير الليمون.

٨ – يترك على النار الى ان ينضج ثم يختبر ويعبأ في القناني.

مرملاد النارنج (٢)

١ – يقطع النارنج الى شرائح رفيعة ويضاف لكل نارنجة ٢ كوب ماء ويترك مدة ٢٤ ساعة.

٢ – يوضع في قدر على نار هادئة الى أن ينضج القشر.

٣ – يقاس المزيج ويضاف لكل ٢ كوب منه ٢ كوب سكر وملعقة كوب عصير الليمون.

٤ – يوضع المزيج في قدر على نار هادئة مع السكر ويقلب باستمرار حتى يذوب السكر ويترك على النار الى أن ينضج فيختبر ثم يعبأ في القناني.

مرملاد الخوخ

١ – يقطع ويقشر الخوخ الى أنصاف ويضاف لكل كوب منه كوب سكر.

٢ – يضاف لكل خمسة اكواب من الخوخ برتقالة واحدة مفرومة مع رفع البذور منها ويترك المزيج لمدة ساعتين.

٣ – يوضع المزيج في قدر على نار هادئة مع التحريك حتى يثخن المزيج ويختبر كالجيلي ويعبأ في القناني.



الشراب الطبيعي

وهو عصير الفاكهة الطبيعية ويستعمل قسما منه مع السكر المذاب كمشروب منعش ويستعمل القسم الآخر بدون السكر لاغراض الطبخ ويصنع بثلاثة طرق هي:

١ - الطريقة الباردة. ٢ - الطريقة الساخنة. ٣ - الطريقة نصف الساخنة

الطريقة الباردة :

يعتبر الشراب المعد بهذه الطريقة (باحتفاظه باللون والطعم الطبيعي) ذو قيمة غذائية عالية ويجب التأكد من نظافته وجفاف الاواني المستعملة وعدم وصول الماء اليها.

العمل :

١ - يستخرج العصير من الفاكهة ويصفى ثم يقاس ويضاف اليه المقدار المعين من السكر تدريجيا مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر.

٢ - يصفى مرة أخرى بشاشة ويضاف لكل ٤ كوب منه ٢ ملعقة أكل عصير الليمون (وغرام واحد من بنزوات الصوديوم وهذا اختياري) ويفضل اذابتها في قليل من الماء المغلي ويضاف الى الشراب مع التقليب المستمر حتى يمتزج جيدا.

٣ - يضاف الى شراب الفواكه الحمضية قليل من الزيت المستخرج من قشورها.

الطريقة الساخنة :

ويغلى فيه العصير مع السكر فيؤثر على لونه وطعمه وقيمته الغذائية

العمل :

١ - يستخرج العصير من الفاكهة ثم يصفى ويقاس.

٢ - يضاف السكر اليه ويوضع على النار الهادئة حتى يذوب السكر تماما ويترك يغلى مدة قليلة مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٣ - يرفع من النار ويصفى ثم يضاف اليه عصير الحامض كالكميات المستعملة في الطريقة الباردة ويجوز استعمال بنزوات الصوديوم ايضا.

الطريقة نصف الساخنة :

يذاب السكر في كمية من الماء او نصف مقدار العصير على النار ثم يترك ليبرد ويضاف اليه العصير البارد ويصفى ثم يقاس ويضاف الحامض والبنزوات كالمقادير السابقة.

تعبأة الشراب :

١ - يعبأ الشراب بعد تبريده في قناني نظيفة معقمة مع ترك انج واحد عن الحافة.

٢ - تضاف قطرات من زيت الزيتون او قليل من الشمع المنصهر في الفراغ.

٣ - يحكم غطاء القناني ثم يغطى بورقة فضية او معدنية ملونة.

٤ - تلصق الاوراق على القناني ويكتب عليها اسم الشراب وتخزن في مكان بارد.

شربت البرتقال (١)

المقادير :

٤ كوب عصير البرتقال، $\frac{1}{4}$ كوب عصير حامض، غم واحد بنزوات الصوديوم، ١ $\frac{1}{4}$ كيلو سكر.

العمل :

١ - يغسل البرتقال جيدا ويجفف تماما ثم يبرش ٢ برتقالة ويضاف للمبروش كمية مساوية له من السكر ويدعك به جيدا لاستخراج الزيت ويترك لحين الاستعمال.

٢ - يعصر البرتقال ثم يصفى بشاشة نظيفة ويضاف اليه السكر تدريجيا مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر.

٣ - يصفى الشراب بعد ان يذوب السكر مرة اخرى بالشاشة فيقاس ثم يضاف اليه عصير الحامض والبنزوات بعد اذابته بقليل من الماء المغلي ويحرك المزيج حتى يمتزج تماما.

٤ - يوضع المبروش في شاشة ويعصر منه الزيت في العصير ويقلب جيدا.

شربت البرتقال (٢)

المقادير :

تستعمل مقادير شربت البرتقال رقم (١)

١ - يغسل البرتقال وتبرش ٢ برتقالة لاستخراج الزيت كالطريقة السابقة.

٢ - يضاف السكر الى العصير ويوضع في قدر على النار الهادئة مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر مع رفع الزفرة كلما ظهرت لمدة عشرة دقائق.

٣ - يضاف عصير الليمون ومبروش القشر ويقلب معا ويترك يغلى مدة خمس دقائق.

٤ - يرفع من النار ويصفى مرة أخرى بالشاشة ويترك يبرد تماما ثم يعبأ في القناني ويحكم الغطاء.

شربت النارنج

المقادير :

٤ كوب عصير نارنج، ٢ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير الليمون، غرام بنزوات الصوديوم، ٢ كوب ماء.

العمل :

١ - يغسل النارنج ويجفف تماما ويقطع نصفين ويعصر.

٢ - يذاب السكر في الماء على النار الهادئة حتى يذوب ويضاف عصير الليمون ويترك يغلى مدة عشر دقائق مع نزع الزفرة كلما ظهرت.

٣ - يضاف المحلول السكري الى عصير النارنج وهو حار مع التقليب الجيد ويضاف اليه بنزوات الصوديوم بعد أن يذاب في قليل من الماء الدافيء.

٤ - يقلب جيدا ثم يترك يبرد ويعبأ في القناني.

شربت الليمون الهندي
(كريب فروت)

يستبدل عصير النارنج بالليمون ويستعمل ١½ كوب ماء عوضا عن ٢ كوب ثم تتم العملية كالسابق.

شربت الليمون الحامض

المقادير :

٤ كوب عصير ليمون، ٤ كوب ماء، ٣ كيلو سكر.

العمل :

١ – يغسل الليمون ويجفف ويعصر ثم يصفى.

٢ – يذاب السكر في الماء على النار وبعد ان يذوب يترك يغلى مع رفع الزفرة كلما ظهرت لمدة ربع ساعة.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه ¼ كمية العصير ويترك يبرد قليلا ثم يضاف بقية العصير.

٤ – يصفى بشاشة ويعبأ في القناني ويحكم غطاؤها.

شربت التوت الاحمر (١)

١¼ كيلو توت، ١½ كيلو سكر، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون، قليل من اللون الاحمر اذا احتاج الامر.

العمل :

١ – يزال الكأس الاخضر ثم يوضع في مصفى ويفتح عليه الماء البارد قليلا.

٢ – يوضع نصف مقدار السكر والتوت في قدر بشكل طبقات متبادلة ويترك مدة ١٢ ساعة.

٣ – يقلب الخليط جيدا الى ان يذوب السكر تماما ويهرس التوت.

٤ – يضاف باقي السكر للعصير ويقلب ثم يوضع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر ويغلى مدة عشرة دقائق فيضاف عصير الليمون ويترك يغلى مدة خمس دقائق مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٥ – يرفع من النار ويصفى ثم يبرد ويعبأ في القناني.

شربت التوت الاحمر (٢)

المقادير :

كوب سكر لكل كوب من العصير.

العمل :

١ – يعصر التوت جيدا ويصفى.

٢ – يضاف السكر اليه ويحرك حتى يذوب تماما.

٣ – يوضع على النار لفترة قليلة وقبل أن يبدأ بالغليان يرفع من النار يبرد ويعبأ في القناني.

شربت الشليك

يعمل كما في مقادير وطريقة عمل التوت الاحمر.

شربت المشمش (١)

المقادير :

٤ كوب عصير مشمش، ١½ كيلو سكر، ٢ كوب ماء، ٤ ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – يغسل المشمش وينزع النوى ثم يوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيته ويترك على النار الى ان يهرس.

٢ – يصفى بمصفى او شاشة ثم يقاس لمعرفة كميته.

٣ – يوضع السكر في قدر مع الماء ويترك على نار هادئة الى أن يغلى مدة عشرة دقائق ونزع الزفرة كلما ظهرت ثم يضاف الحامض ويرفع من النار.

٤ – يضاف عصير المشمش للمحلول السكرى ويقلب معه جيدا.

٥ – يوضع المزيج في قدر على النار ويغلى مدة عشرة دقائق مع نزع الزفرة كلما ظهرت.

٦ – يصفى ويعبأ في القناني.

شربت المشمش (٢)

١ – يغسل المشمش ثم يترك لينشف تماما وبعدها تنزع النواة ويعصر بالعصارة.

٢ – يغلى السكر مع الماء حتى يثخن المحلول السكرى ويضاف اليه قليل من عصير الحامض.

٣ – يرفع من النار ويضاف اليه عصير المشمش مع التحريك المستمر ويمكن وضعه على النار على أن لا يغلى ويفقد المشمش نكهته ويبرد ويعبأ في القناني.

شربت الرمان

المقادير :

٤ كوب عصير رمان، ١½ كيلو سكر، ٢ ملعقة أكل عصير ليمون ، غم بنزوات الصوديوم.

العمل :

١ – يختار الرمان الاحمر ويغسل ثم يقطع الى نصفين ويفرط حبه.

٢ – يعصر الحب بالعصارة لاستخراج العصير او يفرك باليد ان لم توجد عصارة ثم يصفى العصير.

٣ – يقاس العصير ويضاف اليه السكر بالتدريج مع التقليب حتى يذوب السكر تماما فيضاف عصير الحامض.

٤ – يصفى العصير ويقاس ثم يضاف اليه بنزوات الصوديوم المذاب في قليل من الماء ويقلب جيدا.

٥ – يعبأ الشربت في القناني ويحكم الغطاء.

شربت العنب

المقادير :

٤ كوب عصير العنب ويفضل غير الناضج، ٦ كوب ماء، ١$\frac{١}{٢}$ كيلو سكر، ٢ ملعقة اكل عصير الليمون.

العمل :

١ – يفرط العنب ويغسل جيدا ثم يوضع في قدر مع ماء كاف لتغطيته ويترك على النار حتى تهرس الاثمار.

٢ – يصفى بمصفاة او شاشة ثم يقاس العصير ويضاف ١$\frac{١}{٢}$ كيلو سكر لكل ٤ كوب منه.

٣ – يوضع في قدر مع السكر على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما ويترك يغلى لمدة ربع ساعة.

٤ – يضاف اليه عصير الليمون ويغلى لمدة عشر دقائق مع نزع الزفرة كلما ظهرت.

٥ – يرفع من النار ليبرد ثم يعبأ في القناني.

شربت الوشنة الجافة (الكرز)

العمل :

١ – تغسل الوشنة جيدا وتنقع في ماء بمقدار ١٦ كوب ماء لكل كيلو منها وتترك مدة ١٢ ساعة.

٢ – توضع الوشنة مع ماء النقع في قدر على النار وتغلى مدة ربع ساعة ثم تصفى.

٣ – يقاس العصير ويضاف اليه كيلو سكر لكل ٤ كوب منه مع ٢ ملعقة اكل عصير الليمون.

٤ – يمزج العصير والسكر معا في قدر ويوضع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر.

٥ – يضاف عصير الليمون ويترك يغلى لمدة عشرة دقائق مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٦ – يرفع من النار ويصفى بشاشة ويبرد ويعبأ في القناني.

شربت اللوز

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كيلو لوز، $\frac{١}{٢}$ ملعقة كوب روح اللوز، ٤ كيلو سكر، $\frac{١}{٤}$ كوب عصير ليمون، بنزوات الصوديوم.

العمل :

١ – يغسل اللوز جيدا بالماء البارد ويغطى بمقدار من الماء ويوضع على النار لمدة خمس دقائق.

٢ – يرفع من النار ويزال القشر ثم يغسل بالماء البارد.

٣ – يجفف جيدا ثم يفرم بصانعة الاغذية او يدق جيداً.

٤ – يضاف ٥ كوب ماء مغلى فوق اللوز المفروم ويقلب معه جيدا مدة خمس دقائق ثم يصفى الماء من اللوز.

٥ – تكرر العملية مرة ثانية وثالثة باستعمال ٤ كوب من الماء المغلى حتى نحصل على ١٦ كوب منه.

٦ – يضاف السكر الى ماء اللوز بالتدريج مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر تماما.

٧ – يصفى الشربت ويقاس ثم يضاف لكل ٤ كوب منه غم بنزوات الصوديوم المذاب في قليل من الماء وكذلك عصير الليمون.

٨ – يقلب الشربت جيدا مع اضافة روح اللوز ثم يعبأ في القناني.

شربت تمر الهند

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كيلو تمر هند او كوب معجون مركز، ١٢ كوب ماء، $\frac{٣}{٤}$ كوب عصير الليمون، ٣ كيلو سكر.

العمل :

١ – يختار تمر الهند الاحمر ثم يغسل ويقطع قطعا صغيرة ويضاف اليه ماء كاف لتغطيته ويترك لمدة ١٢ ساعة.

٢ – يوضع تمر الهند المنقوع مع ماء النقع في قدر على النار ويترك يغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى بالشاشة.

٣ – يقاس العصير لمعرفة مقدار الماء الذي يجب اضافته بحيث يصبح مجموع السائل ١٢ كوب.

٤ – يمزج الماء المراد اضافته مع السكر في قدر ويوضع على نار هادئة حتى يثخن المحلول مع رفع الزفرة كلما ظهرت.

٥ – يضاف اليه عصير تمر الهند ويترك مدة خمس دقائق ثم يضاف عصير الليمون ويترك يغلى معه مدة خمس دقائق اخرى.

٦ – يصفى الشربت ويبرد ثم يعبأ في القناني الجافة.

عصير الفاكهة

يحفظ عصير الفاكهة الطبيعية دون تغير في طعمه ونكهته ويستهلك بحالته الطبيعية واكثرها استعمالا في البيت عصير البرتقال والليمون الحامض والنارنج والعنب والرمان.

العمل :

١ – تختار الفاكهة المهروسة السليمة وتغسل وتجفف جيدا ثم تهرس ان كانت من العنب والرمان.

٢ – تسخن وهي مهروسة في حرارة هادئة لمدة عشرة دقائق.

٣ – تصفى لاستخراج العصير أما الفواكه الغنية بعصاراتها فتعصر دون ان تهرس.

٤ – يترك العصير في أناء مطلى مدة من ٦ – ١٢ ساعة ثم يفصل العصير الرائق ويصفى بشاشة.

٥ – يضاف الى العصير بنزوات الصوديوم بمقدار $\frac{١}{٢}$ غم لكل ٤ كوب منه بعد ان يذاب في ملعقة أكل ماء دافيء.

٦ – يعبأ في قناني معقمة ويحكم غطاؤها ثم يحفظ في مكان بارد جاف.

عصير الليمون

العمل :

١ – تغسل الاثمار وتجفف ثم يبرش قسم منها.

٢ – يعصر الليمون ويصفى بالشاشة ثم يضاف اليه مبروش القشرة ويترك ست ساعات.

٣ – يصفى العصير الرائق في شاشة ويضاف لكل ٤ كوب منه $\frac{١}{٢}$ غم بنزوات الصوديوم المذابة بقليل من الماء.

٤ – يقلب جيدا ثم يعبأ في قناني معقمة ويحكم غطاؤها ويفضل ان تكون فاتحة اللون.

٥ – يمكن عمل النارنج بنفس الطريقة.

الطرشي (المخللات)

وتحفظ فيها المواد الغذائية وأغلبها من الخضر والفواكه باستعمال الماء المملح او الحامض ويستعمل الخل غالبا وهو يحفظ للمواد صلابتها وطعمها ويضيف لها نكهة باستعمال انواع مختلفة من التوابل والبهارات حسب الرغبة وتفضل الحارة منها.

وللحصول على أنواع جيدة منه يجب تجنب تعرض سطح الطرشي الى الهواء كي لا يتعرض لنمو العضويات على سطحه فيفضل تغطيته تماما بطبقة من النباتات الخضراء كورق العنب وليف النخل اما اواني حفظه فيجب ان تكون من الزجاج او البرطمانات وتجنب استعمال الفافون.

والطريقة العامة لعمله هو غمر النبات بالماء والملح بنسب معينة حتى تنضج وتسمى هذه العملية بالتمليح ويجوز استعمال النبات بعد ذلك او يرفع من ماء الملح بعد النضج ويغمر بالخل الابيض او الاحمر بعد غليه لمدة معينة مع البهارات والتوابل. وأحيانا توجد طرق منوعة لزيادة النكهة والطعم وذلك بحسب الوصفات.



الخل الاحمر

المقادير :

٤ كوب ماء، كوب دبس، ملعقة اكل ملح، ملعقة أكل خميرة عجين او خل قديم.

العمل :

١ – يمزج الدبس والماء معا ثم يضاف اليها الخل او الخميرة.

٢ – يوضع المزيج في برطمان ويحكم الغطاء ويترك في محل دافيء لمدة شهر تقريبا.

٣ – يفتح البرطمان ويشاهد تكون الخل ثم يصفى بالشاشة ويستعمل.

٤ – اذا كانت الكميات كبيرة فيستعمل البرطمان الكبير.

٥ – يمكن استعمال التمر الناضج عوضا عن الدبس وذلك بعد اضافة كمية من الماء اليه ويعصر باليد جيدا ثم يصفى ويضاف اليه الخل او الخميرة ويحفظ كالسابق.

٦ – يمكن استعمال التمر الصلب (الخلال) بعد سلقه في الماء ويصفى ثم يستعمل ماء السلق لعمل الخل بنفس الطريقة.

الخل الابيض

يستعمل العنب الابيض بدلا من التمر او الدبس وتستعمل نفس الطريقة السابقة.

طرشي الشلغم (اللفت)

١ – يغسل الشلغم لازالة الطين ويقطع الجذر المدبب من الاسفل ويقطع قليلا من جهة الاوراق.

٢ – تشق الواحدة منها بالسكين دون ان تفصل.

٣ – يوضع الشلغم في قنينة كبيرة ويوضع معها قليل من الشوندر بعد تنظيفه وتقطيعه الى قطع.

٤ – يغمر الجميع بماء مملح بمقدار $\frac{1}{2}$ كوب ملح خشن لكل ٦ كوب ماء.

٥ – يحكم الغطاء ويترك في مكان دافيء مدة شهر تقريبا.

٦ – يمكن استعمال الجزر الاحمر عوضا عن الشوندر.

طرشي الفلفل الاخضر

١ – يغسل الفلفل ويوضع في برطمان زجاجي ويغمر في ماء مملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح خشن لكل ٥ كوب ماء ويغطى جيدا ثم يترك قليلا لمدة أسبوع تقريبا او حتى ينضج ويستعمل.

٢ – يرفع من ماء الملح ويوضع في الخل ويستعمل.

طرشي الخيار

١– تختار الخضرة الصغيرة الصلبة وتغسل جيدا ثم تشق طوليا بالنصف دون ان تفصل.

٢ – توضع في قناني او برطمانات وتغمر بالماء المملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح لكل ٥ كوب ماء.

٣ – يمكن أضافة قليل من المعدنوس المفروم اليه او فصوص من الثوم حسب الرغبة.

٤ – يغطى جيدا ويترك فينضج بعد أسبوع ويمكن استعماله. أو يرفع من ماء الملح ويغمر بالخل الابيض أو الاحمر بعد غليه على النار مع الفلفل الاسود والبهارات حسب الرغبة.

٥ – يمكن ان يغمر الخيار الطازج بمحلول نصفه ماء مملح كالنسب السابقة والنصف الآخر من الخل الابيض.

طرشي الخيار المحشي

يمكن حشو الخيار بعد ان ينضج في الماء المملح كالطريقة السابقة وقبل اضافة الخل المغلي اليه بالحشو التالي:

ثوم مفروم ناعم، فلفل اسود، بهارات مخلوطة، قليل من الملح.

١ – تخلط المقادير جميعاً جيدا.

٢ – تحشى الخيارة من الحشو السابق ثم تربط بعيدان المعدنوس.

٣ – ترص في قنينة او برطمان وتغمر بالخل الابيض او الاحمر المغلى لمدة ربع ساعة بعد تبريده ثم يحكم غطاؤها وتترك لمدة ثلاث ايام على الاقل وتستعمل.

طرشي الباذنجان

١ – تختار الخضرة الصغيرة وتغسل جيدا وتقشر ثم تقطع الى قطع كبيرة.

٢ – توضع في قناني او برطمانات وتغمر بالماء المملح بنسبة ٥ كوب ماء الى كوب ملح خشن ويحكم الغطاء.

٣ – تترك حتى تلين فترفع من الماء المملح وتغمر بالخل المغلى مع البهارات بعد تبريده.

٤ – تستعمل بعد مرور ثلاثة أيام على الاقل.

الباذنجان المحشي

١ – تختار الخضرة الصغيرة الحجم وتغسل وتفتح فيها فتحة جانبية ثم تسلق قليلا في ماء مملح.

٢ – ترفع من الماء وتصفى جيدا ويفضل ان يوضع عليها ثقل للتخلص من الماء الموجود فيها دون ان تهرس.

٣ – تحشى كل واحدة بالمزيج المكون من ثوم مفروم ناعم ومعدنوس مفروم وناعم وقليل من الملح والبهارات الحارة أحيانا تضاف اليه الكزبرة حسب الرغبة.

٤ – تشد كل واحدة بالمعدنوس ثم ترص في قناني او برطمانات وتغمر بالخل المغلى مع البهارات وتبرد ويحكم الغطاء.

٥ – تترك ثم تستعمل بعد مرور ثلاثة أيام على الاقل.

٦ – يمكن حشو طرشي البادنجان السابق على ان لا تقطع الخضرة.

مقدوس الباذنجان

١ – تختار الخضرة الصغيرة وتزال الاوراق الخضراء فقط مع ترك الساق.

٢ – تغسل جيدا ثم يقشر مقدار ٢ سم ويترك ٢ سم بالتوالي وتفتح فتحة صغيرة جانبية وتحفر قليلا.

٣ – توضع في ماء مغلي مملح بنسبة ملعقة اكل ملح لكل ٤ كوب ماء وتترك تغلي قليلا ثم تصفى.

٤ – تثقل بثقل وتترك عدة ساعات لتنشف تماما وتبرد.

٥ – يفرم مقدار من الجوز ناعما ويضاف اليه قليل من الملح والثوم المدقوق والفلفل الاحمر ثم يحشى به البذنجان.

٦ – تشد كل واحدة بالمعدانوس ثم ترص في قناني او برطمانات وتغمر بزيت الزيتون ويحكم الغطاء وتترك لمدة اسبوع ثم تستعمل.

طرشي الليمون (١)

١ – تنتخب الاثمار الناضجة الخالية من العطب وتغسل جيدا وتشق الواحد الى اربع اجزاء دون ان تنفصل.

٢ – يوضع في وسط كل واحدة قليل من الملح وترص في قناني ويحكم الغطاء وتترك لمدة ثلاثة ايام وتغمر بزيت الزيتون وتترك حتى تلين فتستعمل.

طرشي الليمون (٢)

١ – يعد الليمون كما في رقم واحد ثم يحشى بخليط من حبة حلوة وحبة السودة والملح بنسبة ملعقة اكل حبة حلوة وخمسة ملاعق أكل ملح وملعقة حبة سودة.

٢ – ترص في برطمانات او قنينة ثم تغمر بعصير الليمون المصفى او الخل الابيض.

٣ – يوضع قليل من القشر على السطح ويحكم الغطاء ثم يترك في مكان متجدد الهواء وجاف.

٤ – ويمكن وضع الليمون بعد ذلك في زيت الزيتون.

طرشي الجزر

١ – يغسل الجزر جيدا ويقطع الى أشكال حسب الرغبة.

٢ – يوضع في قنينة او برطمان ويغمر بالماء والملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح لكل ٥ كوب ماء يحكم غطاؤه ويترك حتى ينضج ويستعمل.

٣ – ويرفع من ماء الملح ويغمر بالخل المغلى مع البهارات بعد تبريده.

٤ – يمكن سلق الجزر نصف سلق ثم يغمر بالماء المالح كالسابق.

طرشي البصل (١)

١ – يختار البصل الصغير (الفسلة) يقشر ويوضع في برطمانات فخارية

٢ – يغمر بالماء والملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح لكل ٤ كوب ماء ويحكم غطاؤه ويترك في محل دافيء مدة شهر تقريبا.

٣ – يقشر ويستعمل او يوضع في قليل من الخل الابيض والمبرد.

طرشي البصل (٢)

١ – يختار البصل الصغير (الفسلة) ويغمر بالماء والملح بنسبة ملعقة اكل ملح لكل ٤ كوب ماء ويترك.

٢ – يقشر البصل ثم يغمر بالماء والملح بنسبة $\frac{1}{2}$ كوب ملح لكل ٥ كوب ماء لمدة ٤٨ ساعة.

٣ – يوضع خل ابيض في قدر مطلى مع سكر بنسبة ١٦ كوب من الخل وكوب سكر ويترك يغلى لمدة ربع ساعة.

٤ – يصفى البصل ويضاف الى مزيج الخل ويترك يغلى معه لمدة ثلاث دقائق ثم يعبأ في قناني معقمة وساخنة ويغمر بالخل الساخن.

٥ – توضع فلفلة حمراء اللون حارة وطازجة في كل قنينة ويحكم غطاؤها

٦ – يمكن وضع ثلاث حبات قرنفل بعد نزع الرأس منها.

طرشي اللهانة

١ – تزال الاوراق الخارجية الخضراء وتفصل الباقية ثم تغسل جيدا .

٢ – تسلق قليلا في ماء مملح ثم تصفى.

٣ – تقطع الاوراق الكبيرة والسيقان الغليظة قطعاً مناسبة وتترك الصغيرة منها .

٤ – توضع في القناني او البرطمانات وتغمر بسائل نصفه ماء وملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح و٥ كوب ماء والنصف الآخر خل مغلى مع البهارات الحارة ثم يبرد واحيانا يضاف اليه فصوص من الثوم ويحكم غطاؤه ويترك لمدة اسبوع ويستعمل.

طرشي القرنابيط

١ – يختار القرنابيط الصغير ويغسل جيدا بالماء والملح ثم يقطع قطعا مناسبة ويوضع في اناء ويرش بالملح ويترك لمدة ست ساعات.

٢ – تربط بشاشة ثمانية حبات من كل من الفلفل الاسود والقرنفل والهيل وعود من الدارسين.

٣ – يوضع مقدار ٤ كوب من الخل لكل رأس قرنابيط صغير مع ٢ ملعقة أكل ملح وشاشة البهارات في قدر ويترك على النار يغلى مدة نصف ساعة ثم يرفع ويبرد تماما .

٤ – يصفى القرنابيط من الملح وماؤه ويرص في قناني او برطمانات نظيفة جافة.

٥ – يغمر القرنابيط بالخل المعد ويترك مدة ٢-٣ اسابيع حتى يتم تخلله ويستعمل.

طرشي الفاصوليا الخضراء

١ – تختار الفاصوليا الصغيرة وتنزع الخيط من جانبها وتترك صحيحة وتغسل جيدا .

٢ – توضع في قناني او برطمانات وتغمر الماء والملح بنسبة ٢ ملعقة اكل ملح لكل ٤ كوب ماء وتترك فيه لمدة ثلاثة ايام.

٣ – يوضع كمية من ورق العنب في قعر قدر ويوضع فوقه الفاصوليا ثم تغطى بورق العنب ويصب فوقه ماء مغلى مملح ويترك على النار يطبخ لمدة بضع دقائق.

٤ – يصفى من ماء السلق ويرص في قناني او برطمانات.

٥ – يغمر بالخل بعد غليه مع البهارات الحارة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة وذلك بنسبة ٤ كوب خل لكل كيلو فاصوليا ويحكم غطاؤه ويترك.

٦ – يصفى من الخل في اليوم التالي وتكرر عملية غلى الخل ثم يصب مباشرة فوق الفاصوليا ويحكم غطاؤه ويحفظ في مكان متجدد الهواء.

طرشي الزيتون الاخضر (١)

١ – تختار الاثمار الصلبة وتشق من جهة طوليا بالسكين.

٢ – ينقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة ثم يستبدل بماء آخر ويترك فيه مدة ٢٤ ساعة.

٣ – يوضع في قنينة او برطمان ويضاف اليه مزيج من الماء والدبس والملح بنسبة ٤ كوب ماء وكوب من الدبس و٢ ملعقة اكل ملح ويحكم غطاؤه ويترك لمدة اربعين يوماً في مكان دافيء.

للتنويع :

١ – يمكن ان يغمر الزيتون بسائل مكون من $\frac{1}{4}$ عصير حامض و$\frac{3}{4}$ من محلول ماء وملح بنسبة ٢ ملعقة اكل ملح لكل ٤ كوب ماء ويغطى ويترك لمدة اسبوع ثم يضاف اليه كمية اخرى من الملح والماء.

٢ – يمكن وضع مقدار من زيت الزيتون على سطح القنينة او البرطمان بعد ان ينضج الزيتون ويترك في مكان دافيء.

طرشي الزيتون الاخضر (٢)

١ – يغمر الزيتون بعد اعداده كالسابق في ماء مملح ويترك لمدة ٢٤ ساعة ثم يستعمل بأخر ويترك فيه لمدة ٢٤ ساعة اخرى.

٢ – يصفى الزيتون ويغسل بالماء ثم يوضع في القناني او البرطمانات.

٣ – يغمر بسائل مكون نصفه من ماء مملح بنسبة ٣ ملعقة اكل ملح لكل ٤ كوب ماء ونصفه الآخر عصير الليمون.

٤ – يضغط عليه باليد كي يغمر تماما بالمحلول ثم يوضع على السطح مقدار من قشر الليمون.

٥ – يحكم الغطاء تماما ويترك في مكان دافيء من ٣-٤ اسابيع حتى يتخلل.

طرشي الزيتون الاخضر (٣)

١ – يعد الزيتون كما الطريقة رقم (١).

٢ – يوضع في قناني او برطمانات بطبقات متبادلة مع حلقات الليمون ويضغط عليه باليد جيدا.

٣ – يغمر بالماء والملح بنسبة ٢ ملعقة اكل لكل ٤ كوب ماء.

٤ – يحكم غطاؤه ويترك مدة اسبوع ثم يفتح ويضاف اليه ماء وملح بنسبة ملعقة الى ملح و٤ كوب ماء ثم يغطى ويترك.

٥ – يوضع مقدار من زيت الزيتون على سطح الزيتون بمقدار $\frac{1}{2}$ سم ثم يغطى ويترك في مكان دافيء حتى يتخلل الزيتون.

الزيتون الاخضر المحشى

١ – تنتخب الاثمار الخضراء الكبيرة الحجم الصلبة وتغسل ثم تنزع النواة باحتراس باستعمال آلة خاصة او سكينة رفيعة حسب المهارة.

٢ – ينقع الزيتون في الماء لمدة ثلاث ايام ويغير الماء كل ٢٤ ساعة.

٣ – يقشر الجزر الاصفر ويقطع الى شرائح طولية بثخن سم وتحشى به وحدات الزيتون.

٤ – يوضع الزيتون في قناني مع المعدنوس المفروم والفلفل المقطع والثوم المفروم.

٥ – يغمر بسائل مكون من $\frac{1}{2}$ عصير الليمون $\frac{1}{2}$ خل ابيض $\frac{1}{2}$ ماء وملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح لكل ٤ كوب ماء.

٦ - توضع طبقة من المعدنوس والفلفل والثوم على السطح وفوقها طبقة من زيت الزيتون.

٧ - يحكم الغطاء ويترك في مكان دافيء حتى يتخلل.

الزيتون الاسود

١ - تنتخب الاثمار السوداء الناضجة وتوضع في مقدار من الماء المغلي ثم ترفع منه بسرعة وتجفف تحت اشعة الشمس مدة يوم او يومين مع التقليب المستمر.

٢ - يوضع الزيتون والملح الخشن في قناني او برطمانات بنسبة كوب ملح لكل ٢ كيلو زيتون ويغطى السطح بطبقة من الملح ثم يوضع فوقه ثقل ويوضع في مكان دافيء مدة اسبوع.

٣ - يرفع الثقل ويصفى من الماء ثم يعاد وضعه في الاناء ويغطى بالملح ويثقل ويترك مدة اسبوع آخر.

٤ - يغسل بالخل ويترك فيه مدة يوم ثم يخلط مع زيت الزيتون.

طرشي الخضر المتنوعة

تستعمل مختلف أنواع الخضر كالطماطة الخضراء والفاصوليا واللهانة والقرنابيط والباذنجان والخيار والفلفل والكوجة غير الناضجة وذلك بغمرها بالماء والملح بنسبة $\frac{1}{4}$ كوب ملح لكل ٤ كوب ماء كل في قنينة خاصة حتى تنضج ثم تمزج معا ويضاف اليها الخل المغلى مع البهارات الحارة ويترك فيها مدة ثلاث ايام ثم يستعمل.



فهرست الوصفات

المصادر بالاجنبية

1 - Food composition, Table for use in the Middle East division of Food technology and nutrition. Faculty of Agricultural Sciences, American University of Beirut, Publication 20 - 1963.

2 - Nutrition in health and disease, Cooper, Barber, Mitchel, Rynbergen - 13th Edition.

3 - Nutrition by chaney - 5th Edition 1953.

4 - Foods their selection and preparation by stanley and cline.

5- Encyclopedic Cook Book, Ruth Berolzheimer.

6 - Cookery in colours - Marguerite patten.